

الجهاديين

# أهوا

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة، تصدر عن وحدة الإصدارات  
قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة  
العدد ١٧٣ / السنة الرابعة عشر / ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م



قال رسول الله ﷺ: فاطمة سيدة نساء أهل الجنة.

العلامة المجلسي: بحار الأنوار، ج ٤٢، ص ٣٧





الجهادين  
المجلة

## هيئة التحرير

المشرف العام

م. جلال علي محمد

رئيس التحرير

الشيخ عدي الكاظمي

سكرتير التحرير

غفران كامل كريم

التدقيق اللغوي

رياض عبد الغني

التصميم والإخراج الفني

عبدالله جاسم محمد

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة / تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة

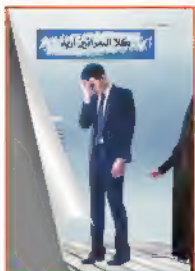
العدد ١٧٣ / السنة الرابعة عشر ١٤٤٢ هـ - ٢٠٢٢ م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١ م

زوروا [www.aljawadain.org](http://www.aljawadain.org) واسلونا [@GofrabAbd12345Bot](mailto:@GofrabAbd12345Bot) (flowers@aljawadain.org)

في هذا العدد



١٢



١٠ في مواجهة الكائن الغريب

١٧ نحو بيوت آمنة

٢٢ كلاً المرأتين أريد

٣٤ كيفية بناء شخصية الفرد وتنميتها

٣٧ ابني تحت سطوة القلق الاجتماعي

## سترة النجاة

ثمة أمر لا بدّ من الاعتراف به وإقراره، وهو إننا نعيش صراعاً فكرياً، واجتياحاً للهوية الثقافية، وتجريباً للمنظومة القيمية، كصورة للحروب التقويمية الحديثة التي تشهدها المجتمعات البشرية، الأمر الذي يستدعي وقفة جادة في مضمار بناء الإنسان لنفسه والتعهد بتنمية مهاراته حتى يزداد بصيرة ويستزيد سداداً، خاصة من يكون في موقع التأثير الذي يتأسّى به وينظر إليه وينتفع بتجاربه وخبراته، فهم النماذج المجتمعية المربية والصالحة القادرة على التغيير والبناء والتطوير والارتقاء. ومن كالمراة له سطوة التأثير؟ ومن الأقدر منها في إيجاد جوّ توعوي يُحصّن المحيط الأسري؟ ومن الأجدر منها في بناء سورٍ من الصّدّ يحمي المجتمع من كل تسلل وخرق؟

من هنا دعت الحاجة المتعاضمة إلى تمكين المرأة في رحاب الإصلاح، وفتح المجال أمامها -تطبيقاً لا نظرياً- في مجمل النشاطات التي تدعم وجودها المعرفي وتعزز دورها الثقافي، فالمرأة الصالحة المثقفة الواعية هي بحق سترة النجاة في بحر الثقافات الغازية.

لذلك كان من الخطأ والخطورة على حدٍ سواء أن يُحجّم دور المرأة، واقتصاره في مجال الخدمة البيئية فقط، بل يجب إعطاؤها الفرصة الكافية من أجل الارتقاء بالذات وبالحلقة القريبة، ومن ثم النهوض بكل أبناء المجتمع، فهي كالحجر الذي يرتطم بسطح الماء ويخلف دوائر عدة، كذلك المرأة هي مصدر للحركة الفاعلة الذي يقوم بنقل الطاقة الإيجابية إلى الأسرة ومن ثم إلى المحيط الأكبر.





## حقوق الوالدين

www.sistani.org

### السؤال:

هل يجوز للولد تنبيه الوالد على أخطائه التي تسبب له ولإبنائه الإحراج مع الناس؟

### الجواب:

يجوز للولد أن يناقش والديه فيما لا يعتقد بصحته من آرائهما، ولكن عليه أن يراعي الهدوء والأدب في مناقشتهم، فلا يحذ النظر إليهما ولا يرفع صوته فوق صوتهما فضلاً عن استخدام الكلمات الخشنة معهما.

### السؤال:

هل يجوز للوالد أن يسرق من ولده سواء من المال أو غيره؟

### الجواب:

لا تجوز له السرقة، نعم إذا كان الوالد فقيراً وكان ولده ممتنعاً عن الإنفاق عليه ولم يمكن إجباره جاز له أن يأخذ من مال ولده بمقدار نفقة كل يوم بإذن الحاكم الشرعي.

### السؤال:

لو أمر رجل ولده أن يطلق زوجته، فهل يجب عليه أن يطيعه في ذلك من جهة أن رضا الله من رضا الوالدين؟

### الجواب:

لا تجب إطاعته في مثل ذلك، وإنما تجب معاشرته بالإحسان والاجتناب عما يوجب تأذيته الناشئ من شقيقته على ولده.

### السؤال:

ما هي حدود طاعة الأب والأم؟

### الجواب:

الواجب على الولد تجاه أبيه أمران:

### السؤال:

إذا كان أحد الوالدين مريضاً ويطلب ما يضره مثل طلب الحلوى وهو مصاب بالسكر، فلو لم يلبّ الولد طلبهما حرصاً منه على صحتهم فهل يُعتبر الولد عاقاً أو عاصياً لهما أم لا؟

### الجواب:

لا يكون عاقاً ولا عاصياً بذلك فيما خيف عليهما من ضررٍ بليغ يلزمهما التجنب عنه، وكذا فيما كان الضرر معتدلاً به بحيث يكون ذلك خلاف الإحسان إليهما، لكن لا بدّ مع ذلك من مراعاة الدين في القول والأدب معهما وإشعارهما بالعطف والرحمة، ولو اقتضى عدم تأديهما توفير بديل مثلاً وفّر لهما ذلك.

### السؤال:

إذا تعارض أمر الأب مع أمر الأم وكان من موارد وجوب طاعتها لتأديهما من مخالفتها وكان الفعل بحد ذاته مباحاً، فأيهما يقدم عند التعارض رضا الأب أم رضا الأم؟

### الجواب:

يقدم رضا الأم لتأكيد مراعاة حقها، نعم لو كان ما يلحق الأب من الأذى أكثر ممّا يلحق الأم بمقدار كثير بحيث يصبح وجوب مراعاة حقها في مستوى واحدٍ تخيّر في ذلك. ولو كان ما يلحق الأب من الأذى أكثر من ذلك المقدار أيضاً بمقدار معتدّل به بحيث يصبح وجوب مراعاة حقه أشدّ فإنّه يجب تقديمه على حق الأم حينئذٍ.

الأول: الإحسان إليهما، بالإنفاق عليهما إن كانا محتاجين، وتأمين حوائجهما المعيشية، وتلبية طلباتهما فيما يرجع إلى شؤون حياتهما في حدود المتعارف والمعمول حسبما تقتضيه الفطرة السليمة وبعد تركها تنكراً لجميلهما عليه، وهو أمر يختلف سعةً وضيقاً بحسب اختلاف حالهما من القوة والضعف.

الثاني: مصاحبتهم بالمعروف، بعدم الإساءة إليهما قولاً أو فعلاً وإن كانا ظالمين له، وفي النص: (وإن ضرباك فلا تنهرهما وقل غفر الله لكما)، هذا فيما يرجع إلى شؤونهما.

وأما فيما يرجع إلى شؤون الولد نفسه ممّا يترتب عليه تأذي أحد أبويه فهو على قسمين:

١- أن يكون تأذيّه ناشئاً من شقيقته على ولده، فيحرم التصرف المؤذي إليه، سواء نهاه عنه أم لا.

٢- أن يكون تأذيّه ناشئاً من اتصافه ببعض الخصال الذميمة كعدم حبّه الخير لولده دنيوياً كان أم أخروياً.

ولا أثر لتأذي الوالدين إذا كان من هذا القبيل، ولا يجب على الولد التسليم لرغباتهما من هذا النوع. وبذلك يظهر أنّ إطاعة الوالدين في أوامرهما ونواهيهما الشخصية غير واجبة في حد ذاتها.

### السؤال:

هل يجوز للإنسان المطالبة بحقّه من والديه؟

### الجواب:

نعم، له ذلك، ولكن عليه مراعاة الحدود الشرعية خاصة مع مثل الوالدة التي أكدت في الشريعة على رعايتها.



## حَارَ حَبْرِي!!

● حورية خليفة المناوس / السعودية

وإنْ عنونْتُ أسطرِّي بعناوين تحكي عن  
حكايات الحَمَل المبارك والولادة الطاهرة،  
أو عن غيض من فيض من سيرتها العطرة  
ومواقفها الجليلة، أو عن مكانة تسنمت فيها  
مولاتنا رتبة الخُجة على الحُكج.. فهل عسى  
القلم يصمد أمام عنوان يأتي، مفادُه (ما جرى  
على الزهراء من مصاب).. أخالُ سواد حبره  
سيتحول لحرمة قانية كلما نَزَف، يُحاكي  
بوجوده حُمره دماء سالت بين الحائط والباب..  
سُرُيعه صمت يجيب نداءات ابنة عميس حين  
نادت ثلاثاً يا ابنة رسول الله، فلا من مجيب،  
لا شك أن نبضه سيخفق ألماً مع خفقة يد الأمر  
عليه السلام في ثنية الضلع المكسور حين تغسيل  
الجسد الطاهر.. وهل تراه سيحتمل وصف  
أشجان نثر ما نثر منها أمير المؤمنين في لحظات  
الوداع الأخير وهو جالس على شفير قبر ضمها  
في زهرة العمر وشبابه؟، هل سيحتمل وحشة  
سواد حلت على البيت العلوي المقدس؟، أم هل  
سيحتمل سماعه بكاء زينب الكبرى وندبة  
أختها الصغرى؟، وأُنات للحسين، وحشجة  
أهات لأمير المؤمنين يردد معها قول إنا لله و إنا  
إليه راجعون..

هل تراه سيشعر بذات له، أم أنه سيعيش  
الضيق لتغييب القبر المظلوم وإعفاء تراه، فلا  
يجد له رسماً أو أثرًا يدل عليه فيوصف؟! حَارَ  
حَبْرِي فماداً أكتب!!

تترأى لي أسطر صفحتي بين عيني طرْقاً  
وعرة!!، انحنى فكري خضوعاً وحارَ حَبْرِي  
خشوعاً، فتحتير قلبي عن قصده وانقطع  
به السيل. أراه يحاول سلك طريق له على  
استحياء، حائرًا على غير عادته، الحروف  
والمعاني لم تزل على عهدهما معه، تتزاحم حول  
نذى مداده، لكنه في مرثته هذه اعتراه قصور  
مُسك زمامها ليرتّبها كلمات تبني له جميل  
معاني الجَمَل، فنداء الوجدان يفتأ يردد في  
مسمعه همساً: (تأن يا قلبي... و ما أدراك ما  
فاطمة!!).

نعم لأن شخصيتي المبتغاة في هذا المقام هي  
الحوراء الإنسانية، فكيف لي بوصف من خالطت  
بشريتها الملكوت؟، ماداً عساي أن أكتب  
فيلق بالجلال أو يصف كنه الكمال؟، أأصف  
جمالاً وارتقه عن مرأى عين الخيال عفة الطهر  
والنقى؟، أم أصف كمالاً وارت كنهه عن إدراك  
العقول العظيمة والعالا؟، أتحدث عن التكوين  
الذي كان أصله مائدة نزلت من السماء، ثم  
ثبّتت بالليلاد وذكره عيلاً لأولنا وآخرنا؟، أم  
أتحدث عن حياة جهادية لا تُستثنى لحظة  
من لحظاتها في نصرة الدين ومبادئه وتثبيت  
قواعده؟، أم عن تبتل لبتول عرفت ربها حق  
معرفته، فعبده بكل جراحة فكانت منحتها  
من ربها تكبيرات كثرت بها عظيم في وجدانها  
لا يقاس.. وتحميدات حمزت بها الأوه بلا  
مقياس.. وتسبيحات نزهته تعالى مع الأنفاس،  
بتسبيحة دانت لعدد حياتها كل مسبحة عبر  
العصور!



## مثال للمرأة العالمة المبدعة

أ.د. خليل خلف بشير/جامعة البصرة

وبالنظر إلى مسند فاطمة نجد أن معظم ما روته السيدة الزهراء عليها السلام عن أبيها عليه السلام يتناول الأخلاق والآداب ومحاسن الصفات التي تجتمع تحت أخلاق الإسلام وآدابه. وقد روى عنها الأئمة الأطهار كأمير المؤمنين عليه السلام والإمام الحسن المجتبي عليه السلام والإمام الحسين عليه السلام والسيدة زينب الكبرى عليها السلام والسيدة فاطمة بنت الإمام الحسين عليها السلام، كما روى عنها كبار الصحابة من الرجال والنساء، كابن عباس، وعبد الله بن مسعود، وأبي سعيد الخدري، وأم سلمة، وأم رافع، وغيرهم.

وبالرغم من قصر عُمر السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام إلا أنها روت جمهرة من الأحاديث الشريفة عن أبيها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فقد كانت عليها السلام من أبرز

الأول فكانت لفظة (المصحف) تطلق على مجموعة الأوراق إذا جلدت وخطت وجمعت فيه منعاً من الضياع والاندثار، فالمقصود من (مصحف فاطمة) كتاب فاطمة، وليس بقرآن آخر، وهناك من يروج أكذوبة أن الشيعة يقولون بأن لديهم قرآناً آخر وهو مصحف فاطمة؛ وهذا من الافتراءات الكاذبة ضد شيعة أهل البيت، فالشيعة ليس لديهم قرآناً مغايراً لما عند سائر المسلمين كما روج له بعض المؤرخين والخصوم ضد أتباع مدرسة أهل البيت، وليس لدى الشيعة إلا القرآن الكريم الموجود لدى كافة المسلمين، وهو الذي يعتمد عليه أتباع مدرسة أهل البيت في أحكامهم ومسائلهم، يتلونه أثناء الليل وأطراف النهار، ويعتبرونه المصدر الأول للتشريع،

عُرفت السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام بالعلم الغزير، والمعرفة العميقة، والثقافة الواسعة، والبصيرة الثاقبة، إذ كانت تتلقى العلوم والمعارف الإسلامية من أبيها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم مباشرة، ومن باب مدينة العلم (زوجها) أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام، فكانت عالمة بالإسلام وأحكامه ومفاهيمه وأخلاقه وآدابه، فهي قامة علمية شامخة، وقد كانت عليها السلام أعلم نساء زمانها، وسيدة نساء العالمين من الأولين والآخرين؛ فمقاماتها السامية، وعلومها الغزيرة، ومعارفها الزاخرة جعلتها الأقدر على القيام بدور المعلم والمرشد والموجه والمربي لنساء عصرها اللاتي كنّ يتجمعن حولها ويتلقين منها أحكام الإسلام وعلومه ذلك لأن السيدة الزهراء عليها السلام كانت من أهل بيت النبوة والإيمان، وقد أعطاهم الله تعالى من العلم ما لم يعط أحداً غيرهم، وقد سميت فاطمة بهذا الاسم لأن الله فطمها بالعلم، ولم يكن لها نظير من النساء فسميت بالبتول.

وتعدّ السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام أول امرأة مسلمة ألقت كتاباً يحتوي على أحداث الحياة وما سيحدث فيها حتى يوم القيامة بإملاء من رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كما ورد في روايات مستفيضة، وسمي هذا الكتاب بـ (مصحف فاطمة) وكلمة مصحف لم تكن كلمة اصطلاحية أو خاصة بالقرآن الكريم إلا في القرن الهجري الثاني، أما في القرن الهجري





إن إتمام الوعي الثقافي يتطلب من المرأة التسلح بالمعرفة والثقافة والعلم؛ وهذا ما يستوجب المطالعة الواعية والقراءة المركزة، ومتابعة الحركة الثقافية والمعرفية، والتواصل مع النخب الثقافية، والاطلاع على ثقافة العصر فكلما كانت المرأة المسلمة أكثر وعياً ورشداً ونضجاً امتلكت القدرة على تجاوز التحديات والصعوبات والمشاكل المتنوعة، وإن المرأة الواعية تمتلك من الأفق الواسع، والفهم الصائب، والبصيرة الثاقبة، ما يجعلها تتحمل المسؤولية، وتشارك في صناعة التقدم والنهوض الثقافي والمعرفي لمجتمعها وأمتها وحضارتها.

المسلمة المتعلمة لابد أن تقوم بدور تثقيفي ونشر العلوم والمعارف بين النساء، إذ إن نشر العلم في المجتمع، يسهم في تنمية الوعي العلمي والثقافي مما ينعكس بدوره على التنمية الثقافية والعلمية بين أفراد المجتمع ولاسيما في الوسط النسائي.

فلثقافة الواعية والمستنيرة دورٌ مهمٌ ومؤثرٌ في بعث روح الإحياء والنهضة في المجتمع، ويمكن للمرأة المثقفة أن تقوم بدور فاعل في تفعيل المناشط الثقافية والعلمية من خلال التأليف والخطابة وتأسيس نوايا ثقافية وأدبية تهتم بثقافة المرأة وقضاياها المعاصرة.

إن مجتمعنا المحلي يزخر بالكفاءات النسائية المتميزة في كل الحقول العلمية والعملية، لكن المجتمع بحاجة مستمرة للكفاءات والكوادر المتميزة لدفع المجتمع نحو المزيد من التطور والازدهار العلمي والمدني، ويجب على المرأة امتلاك الوعي الثقافي؛ لأنه عنصر مهم من عناصر نضج المرأة ورشدها، وهذا ما يجب أن يدفعها نحو إتمام وعيها الثقافي كي تستطيع الثبات في ظل الإغراء المادي في الحياة المعاصرة؛ وكي تتمكن من القدرة على التعامل والتفاعل مع قضايا العصر بصورة علمية ومعرفية.

العالمات وأجلهن، وأكثرهن فكراً وثقافة وعلماً ومعرفة، وكذا حفلت حياتها بالمزيد من الإبداع الفكري فقد كانت لها أدعية وتسبيحات وخطب وأشعار كانت بمثابة جهاد لها، وأسلوب لهداية الناس وإرشادهم وتعليمهم والسير بهم نحو مكارم الأخلاق، ورضوان الله جل جلاله ورحماته، وقد عكف الأستاذ محمد تقي دجيل على جمع تراثها الثري في كتابه الموسوم (الصحيحة الفاطمية) الذي تضمن أدعياتها، وصلواتها، وتسبيحاتها، وخطبها، وأشعارها.

وقد اهتمت السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام بنشر العلوم والمعارف الإسلامية بين النساء، فكان لها مجلس علمي يحضره نساء المهاجرين والأنصار حتى يأخذن منها أحكام الإسلام وأخلاقه ومفاهيمه وأساسه وفلسفته، ومن هنا فإن المرأة



# الإباء الزيني

❁ ولاء قاسم العبادي / التجف الأشرف

وجودُ إلهي مُقدَّس، وجودٌ لم يُسمَّ سوى الله  
تعالى، وجودٌ لا يعرف حقيقته إلا المعصومون،  
وجودٌ شاء الله تعالى أن يحفظ به دينه، وجودٌ  
حُبَّ بصره العقول، فذهلت بتحركاته أيما  
ذهول..

كلمةُ الله تعالى التي كانت رحمةً للشكالي  
والأيتام، ونقمةً على الأعداء الظَّالِم، كلمةُ الله  
تعالى التي فضحت من كانوا للولاية غاصبين،  
وفندت شبهات المضللين، ونشرت رَغَمَ قساوةِ  
الظُّلُم أحكامَ الدين، وذادت بتفسيها عن  
حجةِ إله العالمين، وصارت مرجعًا للمسلمات  
والمسلمين..

يُدُّ الله تعالى في أرضه التي حفظت حجته،  
وصانته رسالته، وصبرته على ما تنوء بحمله  
الجبال، ورث صبر أمها وشجاعة أبيها،  
فصبتهما في قالبِ أحال الأحداث القاسية متقادةً  
إليها لا قائدة؛ تحروا أخاها فقدمته قريباً  
لله رب العالمين، قطعوا كُفْيَ كفيها فتسلمت  
منه راية الكفالة، أسروها لإذلالها؛ فأذلَّتهم،  
وللتشفي بها قانتصرت عليهم..

فأي قوة تلك التي تحملها؟



وهل ثمة قوة ترفعُ جسد خامس أصحاب الكساء، من على ثرى البيداء؛ لتقدّمه قريباً للسماء، دون أن ترتجف أو تشعر بالخواء؟!

وهل ثمة قوة تشهدُ سهمًا في عينٍ كانت لها الحمى، أم تشهدُ عمودًا حاقداً هوى على أمّ رأسٍ كانت رمزاً للوفاء، ثم تصير وفي القلب أسي، وفي العين قذى، وفي الحلق شجى؟

وهل ثمة قوة تحملُ على ذراعيها رضيعاً قد نبذ من الوريد إلى الوريد، ثم عن تجلّدها وثباتها لا تحيد؟

وهل ثمة قوة تتعزّزُ بجسدي ولديها ثم تدعهما وتمضي للترؤد من أخيها الذبيح، وتصير والجفن منها قريح، والقلب جريح؟

وهل ثمة قوة تشهدُ مقتلَ زهرةٍ أخيها على رأسه الشريف، ثم لا تضعف عن أداء رسالتها أو تتهاون فيما أسند إليها من تكليف؟

وهل ثمة قوة تشهدُ أشدّ واقعةٍ وحشية ثم لا تدع صلاة النافلة فضلاً عن الفريضة؟

قوة لا تضاهيها قوة سوى قوة المعصومين (عليهم السلام)، رغم أنها امرأة، والمرأة عادةً ويتكوّنها السيكولوجي كتلةً ملتبّهةً من العواطف والمشاعر الجياشة..

تُرى ما سرّها؟

وأين ضربت جذورها لتبقى شامخةً بوجه رياح النوائب العاتية وعواصف المحن القاسية؟ لا غرو في أن تمتلك السيدة زينب (عليها السلام) كل تلك القوة، فقد تضافرت على ذلك عوامل كثيرة، نذكر منها الأهم:

❖ العوامل الوراثية أو الفطرية والأساليب التربوية والظروف الخارجية؛ فقد ولدت من سلالة طاهرة، وعاشت في كنف أسرة مطهرة، وقد درجت في بيوت القادة، وترعرعت في دور السادة. طرق سمعها أخبار الغزوات وشاهدت بعينها آثار الانتصارات، فاستمدت قوتها من القوة النبوية، وواكبت أمها في الدفاع عن الولاية وغرقت من البطولة الفاطمية، واستلهمت الإقدام من الشجاعة العلوية، وتزودت الصبر من الحكمة الحسينية، وقضلاً عن كل ذلك فقد خاضت بنفسها أدق تفاصيل واقعة كربلاء، وشاطرت أخاها (عليه السلام) الثورة الحسينية.

❖ علاقتها بالله تعالى؛ فقوتها (سلام الله عليها) تنشئ عن عدم وجود موطنٍ قدم للخوف في نفسها، والخوف هو ترقّب الخطر في المستقبل،

لذا كانت مقدمة على التضحية والقداء طوال مسيرة حياتها لا سيما بعد أن تسلّمت مهمة إكمال النهضة الحسينية بعد استشهاد أخيها الحسين (عليه السلام).

ولا غرو في ذلك فهي ولية الله تعالى، وقد قال تعالى "ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون" (يونس ٦٣)؛ لذا كانت علاقتها بالله تعالى في أعلى درجاتها، فلا تدع صلتها به مهما ضعفت بها الحال أو وهن، بل تلجأ إليه؛ إذ هو مصدر طاقتها ومنبع قوتها.

ومتكلماً إنّه لم تترقب الخطر في المستقبل فهي لم تأسف على ما قدّمته في سبيل الله تعالى من تضحيات، ولذا لم تحزن أو تنكسر، بل كانت تعدّ كل ما يحلّ بها من البلاء جميلاً؛ لأنّها تراه بعينها المكوّنة نعمةً من نعم الله تعالى التي تستحق الشكر والثناء.

❖ الشعور بالثقة بالنفس، وهي وليدة الشعور بالثقة بالله تعالى الناتجة عن قوة العلاقة به سبحانه وشدة التوكل عليه، والإيمان به وبجميل صفاته من حكمته ورحمته ولطفه وعدله.

والثقة بالنفس لا تكونُ بمسارها الصحيح ولا تؤتي ثمارها النافعة ما لم تحمل تلك النفس فكراً سليماً وثقافة واعية ومقاييس صحيحة أولاً، وتلتزم بها سلوكاً ثانياً، وإلا لعادت على صاحبها بالويل والهلاك؛ وذلك لأنّ الثقة بالنفس تولّد الانجرار وراء قراراتها كما هو معلوم، فإن كانت الثقافة مغلوطة أو الفكر سقيماً أو المقاييس خاطئة أو كانت هناك فجوة بين النظرية والتطبيق لم تخلّ قرارات النفس من الخطأ في التفكير والخطأ في التعبير.

ومن هنا كان التبرج علامةً من علامات عدم شعور المرأة المسلمة بالثقة؛ للزوداجية، وعدم الانسجام بين ثقافتها الدينية وسلوكها الخارجي.

❖ التحكم بالعواطف، وهو مما يُعرفُ اليوم بالذكاء العاطفي، فالعواطف كالعقارب الصغير الذي ما إن يترك صاحبه زمام التحكم به حتى ينجر في أمواج المثربات الخارجية وربما النفسية، فإن جرفته تلك أضافت عليه ضغوط الانفعالات من الغضب والحزن والحب والفرح وغيرها، فيضطرب توازنه ويختل ميزانه العقلي والمنطقي، ليسفر كلّ ذلك أخيراً عن قرارات غير صائبة وأحكام خاطئة.

ولا يمكن التحكم بانفعالات العواطف ما لم يتم تصويب المعلومات والمعتقدات المخترنة في العقل اللاواعي؛ وذلك لأنّ العقل الواعي يفقد السيطرة على الإنسان بمقدار شدة الانفعال العاطفي وضعفه، فيبرز العقل اللاواعي مديراً لتصرف الأعمال وفقاً لما يختزنه من معلومات ومعتقداتٍ إلى حين عودة سيطرة العقل الواعي. فلا بدّ أن لا تتضمن عقولنا اللاواعية إلا المعتقدات والأفكار والمعلومات الصحيحة الموافقة للشرع والعقل والمنطق؛ لتكون قرارات العقل اللاواعي صائبة وحكيمة.

وبالعودة إلى السيدة زينب (عليها السلام) فهل نتصور أن يفقد عقلها الواعي السيطرة بسبب انفعال؟!

بل وإن فرضنا ذلك جدلاً -وحاشاها-، فهل نتصور ما يحمله عقلها اللاواعي من معلومات ومعتقدات إلا في غاية الحكمة والصواب.

ومن هنا لا نجدها رغم الثروات الخارجية الشديدة من حولها إلا صابرةً حكيمةً، بل حُرّبت الأبواب بشدة تجلّدها وبقوة شكيمتها..

فإذا علمنا سرّ قوة سيدة العفاف (عليها السلام) فحريّ بنا بوصفنا مؤمنات أن نستنير بنورها الوضاء وأن نسير على خطاها في كسب القوة النسوية المدوحة، ولا ننجر وراء صيحات مطالبة النساء بالقوة بدعوتهن إلى الاسترجال والتبرّج والظهور والاختلاط غير الشرعي بالرجال وما إلى ذلك من دعاوى باطلة.

فهذه سيدة العفاف (عليها السلام) التي لا تضاهيها من النساء قوة سوى التي ولدتها، لا نجدها إلا خفراً مخدّرةً يغمرها الحياء، تقول الروايات إنّها عندما أدخلت إلى مجلس يزيد مع السبايا جلست متكررةً لئلا تبرّج نفسها أمام الرجال الجانِب.

وروي عن بشير بن خزيمة الأسدي أنّه قال: ونظرتُ إلى زينب بنت علي (عليها السلام) يومئذ فلم أَرُ خفراً -والله- أنطق منها، كأنّها تفرغ عن لسان أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام).



# الكائن الغريب في مواجهة

رجاء محمد بطار / لبنان

عجيبٌ أمر هذا الزمان وصروفه، فهو يرقعنا ساعةً ويضعنا أخرى، ويخيّم علينا بسماءٍ صافيةٍ حيناً، ثم نجدها تبرق مرعدةً مزمجرةً فوق رؤوسنا في لحظةٍ غائمة... أجل... لعل تلك اللحظة الغائمة نفسها هي التي حملت إليّ ذاك الفيروس الملعون ليحتلّ جسدي ذات عشيةٍ باردة... كان الحدث هو أبعد الأحداث عن ذهني آنذاك، فكلّ ما حوّلني في البيت يقطر تعقيماً وتطهيراً ونظافة، ووالدي قد سنّت فينا سنةً ما كان ليخالقها أحد، بدءاً بوالدي وجدتي، وانتهاءً بزينب، مروراً بي وبأحمد وحسن... كلّنا كنّا ننقذ مراسم التعقيم بلا جدال، فالجائحة التي اكتسحت كلّ بيتٍ ولم تسلم من أذاها أسرةً في طول البلاد وعرضها، كان محرّماً عليها دخول بيتنا، الذي أحاطته والدتي بكلّ أنواع الرصد والوقاية، المادية والمعنوية، وكانت مراسم الوقاية قد غدت تتمّ تلقائياً، بعد مرور حوالي سنتين على ابتداء الوباء، وكان الدليل الأبين على صحة ما نقوم به وجدواه، أننا صمدنا قلم نتعرّف شخصياً على تلك الكائنات المجهرية الكريهة التي أقضت مضجع العالم، ووقفت به على مشارف النهاية. فقد كانت كلّ معرفتنا بها لا تتجاوز حدود المعلومات المستقاة من الإنترنت ومن أفواه المصابين وعائلاتهم، من أقاربنا وأصحابنا...





على أنَّ الكمامة التي ما فارقت وجوهنا قط، في كل مكان خارج المنزل وراحة الكلور المضاف إلى الماء، والكحول المنقى المستخدم لتعقيم الأيدي، والمواث المطهرة الأخرى، والتباعد الاجتماعي الذي غدونا نمارسه حتى كدنا ننسى عهد المصافحة وعناق الأحبة، كلها لم تستطع أن تحميني من غزو هذا الكائن الغريب الذي غدر بي في غلظ وقائي ما لم أعرفه، وتسَلَّ إلى جسمي الناحل وراح يخوض معي معركة خفيفة من معارك القدر، لعلها كانت الأقسى على ما أذكر، في عمري القصير الذي لا يتجاوز السابعة عشرة...

ومع أنني تلقَّيت اللقاح قبل بضعة شهور، ولم أتهاون في توصيات أمي المنسجمة مع قناعتي، حول الوقاية من الفيروس اللعين، إلا أن ما قُدِّر لي حصل، وها أنا أعود إلى البيت منهكة القوى بعد يوم مدرسي حافل، لأنظر في فراشي وأنا أشعر ببوارد الزكام! - كورونا حتى يثبت العكس!

أصدر الطبيب حكمه على لسان أمي، التي سارعت تفرغ الغرفة من الأحياء جميعاً، حتى قطتي ميرا التي كانت أنسي وسلوي، وتم الحجر عليّ من قبل أحب الناس إليّ، وثركت في وحدتي أعاني من ارتفاع الحرارة وأوجاع المفاصل وانحطاط العزائم، حتى لكأنني شخت قبل الأوان...

لعلني أبالغ، فأنا لم أترك وحيدة، بل إن والدتي الحبيبة تكفلت بقضاء كل حوائجي، وكانت تدخل إليّ الطعام والشراب والعصائر المختلفة، وتعهّدي بالفيتامينات المقوية المناسبة، وقياس الحرارة بشكل دوري، واستعمال خافض الحرارة حين الحاجة، وما أشد تلك الحاجة في ليالي الكورونا الجليدية، التي نفذ صقيعها إلى عمق أعماقي، لا لأن أدوار الحمى كانت تزورني باستمرار، ولا لأن

الجو الخريفي البارد كان يمارس لعبته مع كيائي المنهك، بل لأن الوحدة لازمتني، ولأن الصمت قتل حواسي، فعرفت كما لم أعرف قط، أي نعمة كنت أرتع فيها وأنا أعيش عائلي، وأي سعادة بالغية كانت بمتناول يميني وأنا أتعرض لتقدمهم وتقريعهم مرة، ولاستحسانهم مرّات، فكنت بها جاهلة، وعن الشكر مقصرة، وعن عيشها بكل تفاصيلها غافلة، وتذكرت قول أمير المؤمنين عليه السلام: "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى..."

وأي تاج، بل إن ملك الدنيا لا يساوي لحظة هناء يقضيها المرء مع أسرة مُحبة في جو دافئ، وإن العزل الذي اضطررتني إليه المرض، فتح عيني على حقائق لم أكن ملتفتة إليها من قبل...

لم أبلغ مرحلة الخطر بحمد الله، ومرّت الأزمة بسلام، وتجاوزنا معاً تلك الفترة العصبية، بعد ما كان أكبر همّنا وقاية جذتي، التي قد يكون المرض أكثر إيذاءً لها لو تعرّضت له، بحكم سنّها ونحول جسمها الزاهد... على أن الدرس الذي تعلّمته كان هو السلام بعينه، فقد خرجت من غرفتي بعد أسبوعين من العزل وأنا أنظر إلى كل ما حوّل بعين جديدة؛ إن البلاءات تهذب النفوس حقاً، وإن الله إذا أحب عبداً ابتلاه؛ كانت تلك فكرة

لم أفهمها قط كما فهمتها اليوم؛ لقد غدوت أقرب إلى الله في هذه الآونة، وصقلت المعاناة نفسي، وأعدت ترتيب منظومة أفكاري وأولوياتي، وتذكرت يوم القيامة؛ يوم يفر المرء من أبيه، وأمه وأخيه، وصاحبته وبنيه، وفصيلته التي تؤويه، فوجدتني بعناية الله عز وجل قد تدربت على ذلك الواقع المستقبلي الموعود، وأظنني سأعرف في المستقبل كيف أتعامل مع البشر، وكيف أزن الأمور بميزانها، وكيف أشقّ طريق الحياة على قاعدة أن "اعمل لنديك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً"...





## العتبة الكاظمية المقدسة

# تشهد انطلاق فعاليات المؤتمر العلمي الدولي الستوي العاشر

الكاظمية فهو شعور الامتنان لمولاي صاحب الزمان ﷺ أن مُنحت هذه الفرصة للتعرف عليه والتزود من لقاحات العلم ونتائج الأفكار التي جمعتها من بعض ما جاد به السادة المحاضرون والباحثون والمداخلون رسمت لي خطة بحثية للكتابة في هذا وإتمام مسيرة أطروحتي في التخصص ذاته، إذ حملت أطروحتي عنوان (أسلوب التعبير عن المنتظر بين القرآن الكريم والعهد القديم دراسة تحليلية مقارنة)، قالشكر لله على أنعم وله الحمد على ما ألهم.

أما الباحثة (ميثاق عجمي الزبيدي) الحاصلة على شهادة دبلوم

كان اللقاء الأول كان مع د. (زينة كاظم محسن) كلية الإمام الكاظم للعلوم الإسلامية الجامعة/ قسم اللغة العربية، إذ تحدثت مشكورة:

من نعم الله على العبد أن يلهمه العلم، وأن يلمس طريقه، ومن أكبر النعم أن يتعرف المرء على إمام زمانه بدرجات المعرفة التي يتسع لها وعاءه، ومن هنا كان انطلاق بحثي الموسوم بـ (المنتظر والمتنظرون بين النص القرآني والنص التوراتي دراسة تحليلية مقارنة). لأشارك به في المؤتمر العلمي السنوي الدولي العاشر، وإن أردتُ وصف شعوري للتعرف بالمشاركة بمؤتمر العتبة

حيث جرى مناقشة (٢٩) بحثاً رصيناً تناولت محاورها القضية المهدوية بين التمهيد والاستعداد للدولة المهدوية ومعلمها السياسية والاقتصادية، ومعالم حقوق الإنسان في الدولة المهدوية، والموعود والمخلص والدعوة إلى السلم والأمن العالمي وغيرها من المحاور الأخرى.

ومن أجل تسليط الضوء على وقائع هذا المؤتمر ارتأت أسرة مجلة الجوادين أن تتنقي بالباحثات المشاركات وبعض من النساء الحاضرات للتعرف على ملخصات بحوثهن القيمة وليبان رأيهن في المؤتمر:

إسهاماً في إثراء الحركة الفكرية والعلمية، وسعيًا لنشر قيم ومبادئ الثقافة المهدوية الأصيلة، أقيمت في رحاب الصحن الكاظمي الشريف فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السنوي العاشر تحت شعار: (القضية المهدوية بين فلسفة الانتظار وتحديات الظهور) بحضور عدد من فضلاء الحوزة العلمية الشريفة، ووفود العتبات المقدسة والمزارات الشيعية الشريفة، وجمع من الشخصيات العلمية والأكاديمية البارزة، ورؤساء الجامعات العراقية وعمدائها، ومديريات المراكز والمؤسسات البحثية.



وخلص المؤتمر برفع عدد من التوصيات لتختتم فعاليات المؤتمر بتوزيع الشهادات التقديرية والدروع والهدايا على الباحثين المشاركين ولجان المؤتمر والجهات الساندة من أقسام العتبة المقدسة وشُعَبِها ووحداتها التي شاركت في إنجاح المؤتمر.

وتزامناً مع انطلاق فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السنوي العاشر أقامت العتبة الكاظمية المقدسة معرض الكتاب الدولي السابع والذي شاركت فيه (٣٣) دار نشر دولية وإسلامية ووفود من العتبات المقدسة والمزارات الشريفة في العراق والعتبة الرضوية المقدسة، وقد امتاز بالتنظيم والتنوع والعرض الجميل للكثير من العناوين الجديدة من المؤلفات والمطبوعات

ونأمل أن يكون هنالك تنسيق بين العتبة المطهرة والجامعات الأكاديمية لإقامة ورش وندوات للطلبة يُطرح من خلالها مثل هذه الموضوعات المهمة التي لها مردودات ايجابية كثيرة على أهم ركائز المجتمع وهم شريحة الشباب.

كما التقينا بالطالبة الأكاديمية (مريم مسلم الفضلاوي) والتي أجابتنا مشكورة: لقد كان المؤتمر بمثابة تظاهرة علمية ثقافية رصينة، ومثمرة بالأفكار المتسلسلة والمعاني القيمة، وكانت البحوث جيدة جداً شملت كل المراحل التي عاشها الإمام المهدي عليه السلام منذ بداية ولادته الشريفة ومروراً بمراحل الغيبة وعصر الظهور المبارك، أما مستوى التنظيم فكان عال ومدرّوس ومشرف من

الشهيد هو إقامة الدولة الإسلامية، ففي بداية السبعينيات ظهرت الشيوعية والماركسية والإلحاد وبعض المتطرفين الذين يريدون طمس الإسلام بوجه عام والفكرة المهدوية بشكل خاص، لهذا كتب بحثاً حول الإمام المهدي أثار جدلاً واسعاً حول فلسفة وجوده.

وقد كتبت العديد من البحوث عن الإمام المهدي عليه السلام في فكر السيد الصدر، ومن ضمنها هذا البحث المتواضع أسأل الله تعالى أن يتقبله بأحسن قبول.

وكان لنا لقاء مع (م. د. بشرى خضير شمخي) كلية الإمام الكاظم عليه السلام الجامعة / قسم اللغة العربية، والتي أمنت على جهود الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة والقائمين

انكليزي، وطالبة سطوح في الحوزة العلمية، فقد شكرت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة لما بذلته من جهود استثنائية لإنجاح هذا المؤتمر المبارك، وأردفت قائلة: لقد لاحظت حضوراً واسعاً ومميزاً في المؤتمر من شخصيات مهمة في المجتمع وأساتذة جامعات وأساتذة حوزة، مما أضفى على المؤتمر تنوعاً وزخماً فكرياً وثقافياً ودينياً واجتماعياً، كما لفت نظري بحوثه الرصينة التي سلطت الضوء على كيفية مواجهة المشاكل التي سببها الغزو الفكري من خلال القنوات الفضائية أو من خلال مواقع التواصل الاجتماعي على القضية المهدوية.

أما بحثنا كان بعنوان (الإمام المهدي عليه السلام في فكر الشهيد السيد



التي أثرت الساحة العلمية والمعرفية. كما أقامت العتبة المطهرة المهرجان السنوي السابع للشعر العربي وتمت شعار (القضية المهدوية في قوافي الولاء)، شارك فيها عدد من الشعراء المبدعين الذين صدحت حناجرهم المباركة بألوان من قوافي الحب والولاء وبأروع معاني الاشتياق والانتظار للموعود من آل محمد.

قبل القائمين والعاملين الذين أدوا أدوارهم على أكمل وجه لإنجاح هذا المؤتمر خدمة للدين ونصرة للقضية المهدوية، سائلين المولى عز وجل أن يوفقهم لإقامة المزيد من المؤتمرات والندوات الفكرية والثقافية، وأن يوفق جميع خدمة الإمامين الجوادين عليه السلام في إدامة وخدمة هذا الصرح الثقافي الديني المقدس.

على المؤتمر وشكرتهم على توجيههم دعوة الحضور، كما أضافت قائلة: نشكر جميع الباحثين الذين رعدوا المؤتمر ببحوثهم المنهجية القيمة التي تُعرّف المجتمع بالقضية المهدوية وتغرس في أفراده الشعور الإيماني بحتميتها وتحذو بهم إلى النطلع لظهور القائم المنتظر عليه السلام وتحثهم على أن يكونوا من السائرين على نهجه.

محمد باقر الصدر (قد)، هذا العالم الكبير الذي لم يكن مرجعاً دينياً اهتم بمسائل العبادات والمعاملات وحسب، بل كان إنساناً مطلعاً على مسائل العصر بمختلف أنواعها، فكتب في الفلسفة والمنطق ومنهجية العلوم الاجتماعية، كما كتب في الفكر السياسي والاجتماعي والاقتصادي، وفي علم المصارف والعلم الدستوري فكان بحق موسوعياً متعمقاً، إلا أن أهم الأساس الذي شغل السيد



## واعبدوا لهم

د. بتول عرنتمس / لبنان

وشكر خاص للمرأة العراقية التي عرفت بقوتها وصبرها وتحديها للظلم في زمن النظام البعثي المظبور، الذي لم يتورع عن زج النساء بالمعتقل وتعذيبهن إلا إنها رسمت للتاريخ دورها البطولي ضد الظلم والاستبداد، وكانت المربية المجاهدة التي أنشأت جيلاً مجاهداً يواجهه كل من يريد التعدي على فكر أهل البيت (عليه السلام)، وحافظت على مِر الزمان على عقيدتها، فكانت القدوة لنساء العالم، لتضحى أمثلة للمرأة القوية الواعية.

وعليه فإن دور المرأة لا يمكن الاستهانة به، وهو ما يتطلب اليوم رعاية وإحاطة وتحصيناً، فمجتمعاتنا تتعرض لموجات رهيبية وخطيرة من الحروب الثقافية. إذ يراد للمرأة أن تلهث وراء حطام الدنيا تحت شعارات "حرية" وهمية، هدفها الأول والأخير تسقيط مكانتها وحرقها. اليوم وفي ظل ما نمر به، نحتاج التركيز على البعد الروحي أولاً، فالمرأة والأسرة للثؤمنة والمتوكلية على الله لا يمكن هزيمتها، والمرأة المسلمة الواعية الملتزمة والمحافظة على عقبتها وحجابها ورمزية العباءة السوداء الزينية بالذات لا يمكن أن تهزم.

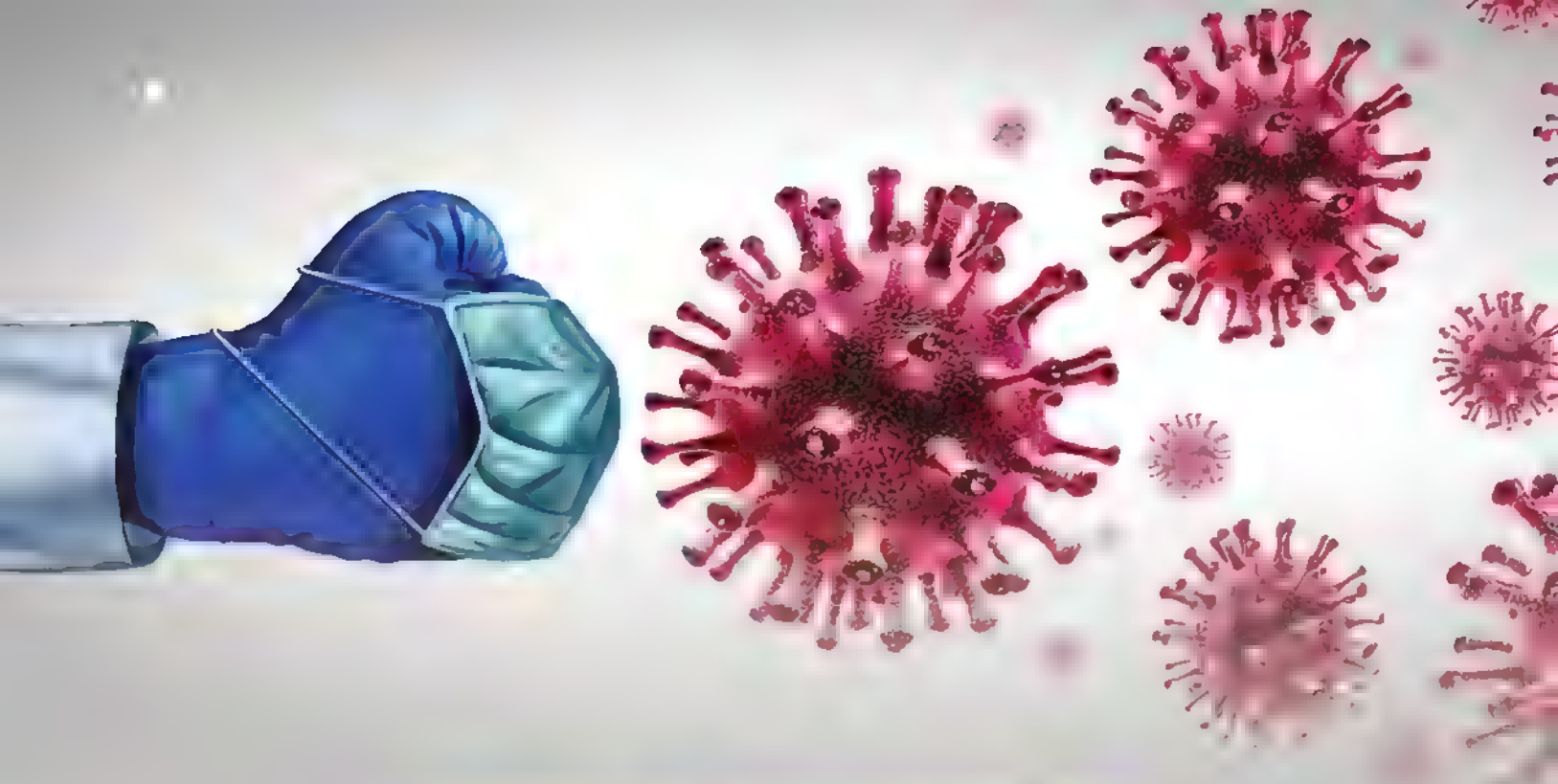
وهنا بودي أن أشكر كل أمّ وعت حجم المؤامرة ووعت دورها، ووعت خطورة المواجهة، وعملت بالليل والنهار لتكون على قدر هذا التحدي مع عدو غاشم دنيء. وأعدت وربت وجهزت وأعطت من كل قلبها دون خوف أو حسابات مادية أو دنيوية. وتبعت خطى السيدة فاطمة الزهراء والسيدة زينب (عليهما السلام)، فصنعت استراتيجية تربية جهادية لكل زمن وأسرة.

في السنوات الأخيرة تعددت أساليب مواجهة مجتمع المقاومة وطرقها من عسكري إلى اقتصادي إلى أممي وثقافي وتربوي وأيضاً بيولوجي. ونلاحظ كيف كان التركيز على الأسرة ومحورية دورها، فثمة عمل حثيث ومركّز على تفكيك هذا العنق وتوحيته وتغيب دوره، وذلك من خلال العمل على إسقاط المرأة وخداعها بشعارات الحرية الكاذبة.

مما لا شك فيه أن ذلك تم بعد ملاحظة مكانة الأسرة المقاومة في صناعة الشهداء والقادة ومسببات الصبر والثبات، فكان من الضروري أن تحرف هذه الأسرة إلى مواقع أخرى وأهداف أخرى تجعل منها أداة لتنفيذ مشاريع الاستكبار. وفي المقابل برزت الحاجة إلى التمسك بهذا الدور الريادي وتحصين الأسر، وخاصة دور صانعة الإنسان ومربية الشهداء العظام.

حين نتحدث عن الأسرة المقاومة، تتعدد الأمثال ويصعب حصرها فكل أسرة عراقية ويمنية ولبنانية قدمت أنموذجاً فذاً في رعد الجبهات، وخاصة نساؤها اللواتي صنعن انتصارات متتالية ومثالية بصبرهن ووعيهن وثباتهن.





## جهادها فخر

وفي هذه المرحلة الحرجة أثناء انتشار الوباء، فإن الكثير من الأعمال قد تعطلت ودخل العالم في أزمة اقتصادية كبيرة، وهذا ما جعل الأسر المتعففة من أول المتضررين بتلك الأزمة، ليقع على المرأة مسؤولية التدبير والاقتصاد في ميزانية الأسرة من جهة، والتحمل والصبر والتفهم للوضع من جهة أخرى، وكذلك إقناع بقية الأفراد بخطورة الوباء وتحمل هذا التقشف مع هذا الوضع الاستثنائي.

وأيضاً واجهت المرأة تحدياً جديداً في ظل التعليم الإلكتروني سواء أكانت معلمة أم موظفة أم ربة بيت، فجميعهن أدّين دور المعلمة ووقعت عليهن مسؤولية تعليم الأولاد ومتابعة الدروس. ويزداد الأمر صعوبة في المراحل الأولية التي تحتاج الأم إلى جهد مضاعف لإيصال المعلومات لأذهن الطفل، ناهيك عن سلبات التعليم عن بعد ومعوقاته المختلفة التي أجهدت الأسرة بشكل عام، والمرأة بشكل خاص.

فهنيئاً لكل امرأة أسهمت في هذا الجهاد وكبحت الجائحة الوبائية الخطيرة، بعملها وبخدمتها لمجتمعها ولأسرتها، بكل إخلاص وتفان ووعي وإيمان وصبر.

والحال نفسه تقريباً إذا كانت موظفة، فإنها واجهت تحدياً كبيراً بكيفية الحفاظ على نفسها من التجمعات أولاً، ومراعاتها لصحة الموظفين العاملين معها والمراجعين الذين تتعامل معهم أيضاً، لئلا تصبح مصدراً ناقلاً للعدوى، وحرصها الشديد على عدم نقل الفيروس إلى أفراد أسرتها، والاهتمام بهم إذا أصيب أحد أفرادها أو جميعهم بالفيروس.

أما إذا كانت المرأة ربة بيت فقد عملت ممرضة ماهرة في داخل بيتها وبذلت جهدها في توعية أفراد أسرتها بضرورة إتباع الإرشادات الوقائية وتذكيرهم بالالتزام بها. وإذا أصيب أحدهم فإنها تقوم على قدم وساق بعزله عن البقية والعناية به والاهتمام بنوعية غذائه الصحي وتنظيم مواعيد الأدوية، كما تحاول بكل إمكانياتها أن ترفع من معنوياته النفسية لكي يتخطى هذه الأزمة بنجاح، وكثير من العوائل قد يصاب كل أفرادها في الوقت نفسه، وهذا ما يشكل عبئاً كبيراً على ربة البيت خاصة إذا كانت هي من ضمن المصابين، فتصبح الطبيبة المريضة للتطبيق عليها المقولة الشهيرة: (طبيب يداوي الناس وهو عليه).

عندما اكتسح الوباء وتفشّت الجائحة في أنحاء العالم كان لا بد من وقفة حازمة وتدابير صارمة لإنهاء هذه الأزمة وعودة الحياة إلى طبيعتها بعد إعلان توقفها الاضطراري ودخولها في سبات إجباري.

وفي هذه الفترة الحرجة لعبت المرأة أدواراً كبيرة في مكافحة الوباء، ووقفت وقفة مشرفة لاجتياز هذه المرحلة بنجاح رغم خطورتها وصعوبتها. فإذا كانت من كوادر الجيش الأبيض فقد قامت بدورها طبيبة أو ممرضة في خط الصد الأول على أتم وجه في تطبيب المرضى المصابين بهذا المرض للعدي ومعالجتهم، رغم معرفتها بشدة خطورته وسرعة انتقاله وقدمت تضحيات كثيرة.

فقد تعرضت حياة العديد من الطبيبات والمرمضات للخطر نتيجة تواجدهن المستمر في المستشفيات التي تعد من البؤر الرئيسة لتواجد الفيروس ومن ثم إصابتهن الأكيدة بمضاعفاته الخطيرة التي تؤدي إلى الموت، وقد تنقل هذا الفيروس إلى أهلها وأقاربها، لكنها قاومت كل تلك التحديات وقامت بدورها المهني والإنساني وعالجت آلاف المرضى وأنقذت أرواحهم، لتسجل في سجل المجاهدين في محاربة هذا الوباء.



## الطفل والعمل

• د. م. زينب القصير

ذكر أن هناك عدة قيم إيجابية لفرس أهمية العمل في نفس الطفل والتي يمكن ذكرها بالنقاط الآتية:

◆ يساعد تعويده على العمل على إكسابه قواعد تحمل المسؤولية وتعلم كيفية الاعتماد على النفس.

◆ يقوي لديه حس نمو المهارات الاجتماعية، وينمي السلوك التعاوني لدى الطفل من خلال بث روح المساعدة لديه.

◆ يعمل على تفريغ طاقاته في مهام إيجابية تفيد الطفل في كيفية تعلم الترتيب وتنمية المهارات الإبداعية لديه فضلاً عن خلق دوافع إيجابية عند الأطفال اتجاه العمل.

◆ ينمي قدرته على حل المشكلات والأزمات التي يعاني منها مستقبلاً، فضلاً عن تنمية احترام الحقوق والالتزام بالأنظمة والقواعد العامة.

بيئة خصبة للتعليم وكلما اجتهدت الأم في العناية به زاد نضجه الفكري والشخصي على حد سواء. وفيما يخص العمر المناسب لترغيب الطفل في العمل فهو يبدأ من عمر الخمس سنوات الأولى، على الرغم من أن بعض الدراسات أكدت أن تمهيد الأم للطفل للتعرف على العمل منذ سن الرابعة وأقل من ذلك تكسبه قدرة كبيرة في حل المشكلات والأزمات التي قد تواجهه أثناء فترات نموه، ويتم ذلك من خلال القصص المصورة الكارتونية.

أما فيما يخص الأطفال ذوي الأعمار من خمس سنوات فما فوق فهنا يترك الأمر للتدريب والتعلم على اكتشاف متعة التعاون وحب العمل من خلال المشاركة في تنظيف البيت، وتركه لتنظيف حجرته دون إجباره، حتى لا يشعر الطفل بأن العمل عبء عليه، ولكن بمشاركة والدته في ترتيب ألعابه وخزانة ملابسه ليجد في العمل المتعة والتعلم على قيمة العمل وأهميته في حياته اليومية؛ لذلك لا بد من

أزمة جديدة من أزمات العصر تفك بأبنائنا المتمثلة بأن أغلب الأبناء في الوقت الحاضر يعانون من التهرب من المسؤولية. هذه المسؤولية التي يندرج تحتها عدة مسميات، مثل حب العمل، وحب تقديم الخير، وحب للمساعدة، وغيرها الكثير. فالجيل الحالي لم يعد كالماضي، إذ إن أغلب الأمهات في الوقت الحالي تعاني من كسل أبنائها وابتعادهم عن العمل وتفضيل اللعب واللهو وقضاء ساعات الفراغ على الألعاب الإلكترونية والتكنولوجيا الحديثة أكثر من المساعدة والعمل، فبنشأ بذلك الطفل عاماً بعد عام وهو مفتقد لثقافة العمل وما يترتب عليه في تشكيل شخصيته الاجتماعية. لذلك على الأمهات تشجيع أطفالهم منذ الصغر على حب العمل والتعاون والمشاركة داخل البيت حتى يتعكس ذلك في مراحل حياتهم الأخرى، في حين نرى أن بعض الأمهات تجنّب عمل أطفالها وتبعدهم عن الأعمال المنزلية متناسين أن الطفل يعتبر



# نحو بيوت آمنة

سوسن بداح / لبنان

عام. كما إن مقومات الشعور بالأمان تتأثر لدى الأبناء فيما يتعلق بمستقبلهم ومدى علاقتهم بوالديهم في ظل الصراعات والطلاق أن وقع؛ وهذا له تداعياته الكبيرة على الأبناء المراهقين الذين يحتاجون للنصح والإرشاد، فيجد التقصير بسبب خلافات الأهل ويصبح عصياً وفاشلاً في التعامل مع شؤون الحياة.

وتشير الأبحاث أن الخلافات الزوجية وحالات الطلاق تؤثر على كل أفراد الأسرة حيث ترك أثراً مؤلماً في النفس والذاكرة، لأن الأطفال ينتبهون بشدة إلى كل ما يخص مشاعر الوالدين لأنهما مصدر الشعور بالأمان.

حينما يتحول الشجار إلى طقس طبيعي يمارسه الأب والأم دون مراعاة للأثار السلبية المدمرة على نفسية أولادهم هنا يكمن الخطر، والذي من أسبابه غياب الإرشاد والتوجيه الأسري في مجتمعنا وقلة الوعي والثقافة الزوجية عند الأشخاص أنفسهم. من هنا ينصح الاختصاصيون الاجتماعيون الأهل بضرورة إبعاد الأولاد عن الخلافات وتجنب الشجار أمامهم وتعليم الأطفال أن الخلاف العائلي بناء، وليس أمراً مدمراً ويهدف إلى وضع حلول إيجابية وعلى الأهل إدارة الخلافات بطريقة هادئة عبر الحوار وتقريب وجهات النظر قدر الامكان بهدوء وتفهم، فالأبناء بحاجة دائمة لبناء صورة مطمئنة عن أهلهم لتكون مصدر أمان في رحلة عمرهم.

من هذا المنطلق تؤثر الخلافات الزوجية تأثيراً بالغاً في نفسية الطفل. وبينت الدراسات أن الأطفال الذين يشهدون خلافات الأهل معرضين للإصابة بالتوتر والأمراض النفسية والعقلية على المدى البعيد. وتشير الأبحاث إلى ظهور علامات اضطراب في النمو خاصة عند الرضع، واضطرابات سلوكية بالإضافة إلى القلق والاكتئاب، وهذا من شأنه تقليل التحصيل المعرفي وتشتت الانتباه، ومن ثم الفشل الدراسي. وأيضاً من أبرز تأثيرات الخلافات الزوجية انتهاج نمط السلوك العنيف والتصرف بعنائية، وهذا يسهم في تفشيل قدرة الطفل في بناء العلاقات، ولاحقاً يواجه صعوبة بالثقة بالآخرين. ومن المرجح أن يكون للأطفال الذين نشأوا مع الخلافات المتكررة والمشاكل وجهات نظر سلبية عن العلاقات الأسرية، ونظرة دونية للحياة بشكل

من المتفق عليه أن الأسرة هي ملاذ الطفل، والدرسة الأولى، والمجموعة الاجتماعية الأساسية للأولاد، حيث ينمو الطفل جسدياً واجتماعياً وعاطفياً. والأسرة مسؤولة عن تشكيل الطفل وتطوير القيم فيه وتنشئته على أسس متينة وأمنية. ومن أبرز الأمور التي تمتلك تأثيراً قوياً على صحة الطفل النفسية وقدرته على النضج بصورة سليمة، هي العلاقة بين والديه ومدى شعوره بالأمان بينهما.



## لنقم بمسؤوليتنا تجاههم

أولادنا هم الأمانة المودعة عندنا، فلنقم بمسؤوليتنا تجاههم، فلقد أمرنا الله تعالى في كتابه برعايتهم ووقايتهم: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْجِبَارَةُ). فمسؤوليتنا لا تقتصر في إ طعامهم وتأمين احتياجاتهم، بل تتعدى لتشمل بناءهم وهندسة شخصياتهم بالنحو الذي يجعلهم في مأمن من الانحراف والضيق في دنياهم وآخرتهم، الأمر الذي يفرض علينا أن ندرك عمق مسؤوليتنا، وخطورة دورنا، وأهمية منهجنا في التعامل معهم، ووضع برنامج دقيق يضمن سعادتهم ويحميهم من كل



## أطفال اليوم أبطال المستقبل



## لا للكبرياء والعرض الآراء

من جملة المشاكل الخطيرة التي تتخر جسد الأسرة وتهذ كيائها وتزعزع استقرارها هو اختلاف الأبوين في كيفية تربية أولادهم، مثلاً الأم ترغب بتربية ابنها بطريقة معينة، والأب لا يرضى بهذه الطريقة أو العكس، ولأسباب كثيرة منها اختلاف المستوى الثقافي وطريقة التفكير بين الأم والأب أو اختلاف البيئة التي نشأ كل واحد منهم عليها أو فارق العمر الكبير وغيرها من الأسباب، ونعلم جيداً أن مثل هذا الخلاف يتجُمع عن تشبث العائلة وضياعها وعدم استقرارها. في القرآن الكريم





﴿لننظم أوقات فراغهم: ولنحدد أوقات مشاهدتهم للتلفاز، ولنجعل برنامجهم اليومي متنوعاً بين العلم واللعب والمساعدة في البيت والتفكير الإبداعي.﴾  
﴿وأخيراً لنربطهم بالقوة الصالحة: التي تأخذ بأيديهم إلى ذرى الكمال وتجعل خطواتهم مباركة بهديها، عظيمة النفع في آثارها، وبالتأكيد لا ننسى أن نكون في كل ما مَرَّ قدوة حسنة لهم، كما ينبغي أن نطلب من الله تعالى أن يرزقنا برهم، ونُديم الدعاء بتوفيقهم وسلامة مسيرتهم وحسن ختامهم.﴾

ونضحك معهم، ولنملأ ذكرياتهم بالصور الجميلة المبهجة لهم.  
﴿لنوفر لهم مكتبة: ولنضمّمها أجمل الكتب التي تروق لهم، وتساعدنا في تربيّتهم، وتمكّننا من غرس الفضائل في نفوسهم.﴾  
﴿لنراقب أي شيء يقد إلى عالمهم: ولنكن حذرين مما ينساب إلى أذهانهم، لنراقب الطرح والمضامين، ولنكن جادين في انتقاء ما يشاهدون، ولنوفر البدائل المفيدة التي تملأ أوقاتهم بالتأفّع لهم، ولنحرص على بناء مَلَكَة الانتقاء والغريفة عندهم بفعل التوجيه الدروس الذي يسهم في زيادة وعيهم.

ما يحول دون تكاملهم، ومن هنا بودي أن أؤكد بعض الأمور المهمة:  
﴿غرس حب الله تعالى في قلوبهم: فلا بدّ من تنشئتهم على الإيمان بالله تعالى وحبه والسعي لرضاه، ومراقبته في السرّ والعلن وعدم الغفلة عن ذلك، فهذا هو حجر الأساس في حياتهم.﴾  
﴿غمرهم بالحب والاهتمام: فأولاً بنا بحاجة إلى صدورنا أكثر من أموالنا، وإلى احتضاننا وقبلتنا أكثر من هداياتنا ونزهاتنا، فأساس الحياة المستقرة شعور الطفل بالحب والحنان واهتمام والديه، فلنخصص لهم جزءاً كبيراً من وقتنا، لنلاعبهم،

د- يمن سلمان الجابري/المثني

أُولِيَاءَ كَمَثَلِ الْعُنْكُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا  
وَإِنْ أُوْهُنَ الْبُيُوتِ لَبِيتُ الْعُنْكُوتِ لَوْ  
كَانُوا يَعْلَمُونَ<sup>(١)</sup>  
إذن لا بد من صعقة إنعاش  
كهريائية لتنبهنا من غفلتنا، حتى  
ينجح أهم مشروع على الإطلاق وهو  
تربية جيل قوي مُدرك للحياة، وملمّ  
بمعارفها وقوانينها ونواميسها.

فهي بالتأكيد علاقة مستمرة ناجحة،  
لكنه في الوقت الحاضر أضحت هناك  
عدة تحديات ومخاطر تحديق بالنظام  
الأسري هو دخول العالم الافتراضي  
فإذا كان العالم الواقعي يحتاج إلى  
إرشاد وتوجيه، فكيف بعالم افتراضي  
دخله الصغير والكبير من كافة الدول  
والأجناس؟ ولماذا أصبحت البيوت  
صامتة لا صراخ فيها ولا منغاة؟  
وما أن يصدر الطفل صوتاً حتى  
يوضع الأيادي في يديه!  
لماذا أصبح البيت الواحد عبارة عن  
بيوت؟ هل بسبب الشبكة العنكبوتية  
التي كما قال عنها تبارك وتعالى:  
(مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ

ومرحلة الطفولة كما يعتريها  
العلماء من أهم وأدق المراحل لأنه  
مرحلة بناء ورسم الشخصية..  
وكما يوجد جدول لقاح خاص به  
لتنقية مناعته كذلك يوجد جدول  
لتزويده بالحنان والعاطفة والتعليم  
والتشجيع والاهتمام والصداقة  
الأسرية وغيرها من جرع تنقية  
مناعة الحياة.  
فالعلاقة الناجحة هي ما كانت  
(أفقية لا عمودية) كما عبّر عنها أهل  
التخصص، كيف ذلك؟  
إذا جعل الأب علاقته علاقة صداقة،  
لا علاقة (أفعل أو لا تفعل)، وإذا  
جعلت الأم من ابنتها صديقة لها،

دارٌ لا يوجد فيه طفل، لا توجد  
فيه حياة.. وهذا المعنى لا يدركه إلا  
من كان عطش الفؤاد لقلدة الأكباد،  
هذه النعمة التي ينبغي معرفة وزنها  
وقيمتها لكي لا تقع في بئر التقصير..  
قال رسول الله ﷺ: (البنات حسنات  
والبنون نعمة، فالحسنات يُثاب  
عليها والنعمة يُسأل عنها)<sup>(١)</sup>، وعليه  
من الذكاء إن تقف عجلة الحياة  
عند محطة التربية لا سيما ونحن في  
عالم السرعة والتطور التكنولوجي..  
فالطفل أمانة، وصيانتها دليل على  
الإيمان، وهناك مراحل عدة يمر بها  
الإنسان منذ ولادته إلى وفاته..

١- ثواب الأعمال، الشيخ الصدوق، ص ٢٠١

٢- سورة العنكبوت: الآية ٤١.

هالة الجبوري / بابل

أَزْوَاجًا لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)،  
فلا مجال للكبرياء وفرض الآراء بالقوة بل بالمودة  
والرحمة، فلا فرق بينكما لأنكما شريكان ويجب  
أن تتذكرا أن اتفاقكما يعود لمصلحة العائلة أجمع،  
فالعائلة التي تتم بالراحة ليست من قرأ بل  
شرطها وأساسها هو التفاهم بين الأبوين.

الأخر ما لم يتشاوروا ويتفقوا على طريقة واحدة  
كي لا يقع الإبناء ضحية. التشاور يشد الأصرة  
بين الأم والأب فهذه الحالة تُعطي المجال لهما بأن  
يكونا على تواصل دائم ونقاش وتبادل الأفكار حيث  
لا يكون كل واحد منهم بمعزل عن الآخر. فهناك  
حلقة تواصل دائماً مهما كثرت مشاغل الحياة  
وحجّمت الكلام بينهما، وأما طريقة المشاورة  
فلا تتم عن طريق فرض الآراء والإجبار على تقبّل  
وجهات النظر وعدم التنازل، بل كان لهذه المشكلة  
حل أيضاً حيث يقول تعالى: (خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ

الدروس والعبر والمواظب الكثيرة التي تُعطي مفتاح  
الحل لكل المشكلات التي يتعرض لها الإنسان سواء  
كانت مشاكل اجتماعية أو أسرية أو إنسانية. يقول  
الله في محكم كتابه العزيز: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ  
وَالنَّفَقِئِ)، ويقول أيضاً: (وَأْمُرْهُمْ شَوْرَى بَيْنَهُمْ)،  
إذ إنّ التعاون والمشاورة هما مفتاح لحل كل خلاف؛  
في هذه الحالة يجب على كلّ من الأم والأب التعاون  
والتشاور فيما بينهما لتذليل الصعاب والعقبات  
التي يواجهونها في طريقة تربيّتهم للأبناء ولا  
يمكن إطلاقاً حل هذا النزاع من طرف واحد دون

## تخص الأمهات في تربية الأطفال

✽ ضياء محمد علي

فعن الإمام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (إن الله رضي الآباء للأبناء، فحذرهم منهم، ولم يرض الأبناء للآباء، فأوصاهم بهم، وإن شر الأبناء من دعاه التقصير إلى العقوق، وإن شر الآباء من دعاه النير إلى الإفراط)<sup>(١)</sup>.

### المدح

الكلمة الطيبة تجاه الطفل بمختلف أعمارهم تولد في داخله أحاسيس بريئة من خلال نظراته لا من خلال لسانه، وذلك من خلال التعامل اللطيف، فبالمقابل تكسب الأم منه كل الحب والصدق عن طريق مشاعره<sup>(٢)</sup>.

ومن خلال ما تقدم وبشكل موجز نتعرف على مدى الحرص في التعرف على كل ما يخص تربية وتقويم سلوك الطفل؛ لأنه اللبنة الأولى لبناء مجتمع سليم خالي من المشاكل الاجتماعية والنفسية.

### الموازنة بين اللين والشدّة في الكلام

توجد ظاهرتان مفرطتان في التربية بين اللين والقسوة، لأن الخلل في استعمال إحدى هاتين الحالتين تؤدي إلى عواقب لا تحمد عقباها. فعلى الأم أن تتخذ طريق الموازنة بين الشدة واللين، فهي الطريقة المفيدة التي تمكن الطفل من التعلم بعمق ليكون فيما بعد فرداً صالحاً يُعامل الناس بائتران وحكمة.

### التربية دون الضرب

فالتربية السليمة تترك بصمة حب وتعاطف لدى الأطفال، لأن أثر الضرب وعواقبه كبيرة من حيث الجانب الجسدي والنفسي، فقد تولد شرارة لدى الطفل تجاه والديه أو يؤدي إلى انهيار في شخصيته فيؤثر في مستقبله.

تلجأ بعض الأمهات إلى نمط اللامبالاة لتربية أطفالهن في البيت، وذلك لكثرة انشغالهن بأمور البيت؛ وهذا الأمر لا بُد من الوقوف عنده، فالأم لها دور أساسي في البيت إلى جانب ما لها من أدوار أخرى، ألا وهو دور الأمومة. إن هذا الجمل الكبير الذي يقع على عاتق الأم هو رسالة بحد ذاتها، حيث يكون لها دور كبير في تربية الطفل تربية حقيقية منذ نعومة أظفاره إلى دخوله للمدرسة وما يليها من أدوار أخرى، وإذا أرادت الأم أن تقوم بتربية الطفل وتعليمه السلوك الصحيح فهناك بعض الأمور التي يتوجب عليها اتباعها وهي:



١- الجوهرة في نسب الإمام علي وآله، الزبيدي،

ص٥٢

٢- nnablepost.net، بتصرف.



## لنبداً من أنفسنا

✻ دلال كمال العكيلي / كريلاء المقدسة

بعيدان عن محيطهما العائلي، ولا يكاد الوقت الذي يقضيانه مع أسرهم يساوي سوى دقائق معدودة، تجمعهم بعض الأحيان مائدة الطعام إن وجدت!!!

نعيش اليوم واقعاً مؤلماً، إذ احتلت أعمالنا وعلاقتنا الخارجية وأجهزتنا اللوحية والسعي خلف الاسم والأموال الحيز الأكبر من اهتمامنا دون أولادنا، وكذا لا نعرفهم إلا حين شراء الاحتياجات الكمالية، حتى ننال المديح على مظاهرهم الخلابية، في حين نرمي بهم في أحضان العالم الافتراضي ليتعلموا ويتشبعوا بالثقافات الدخيلة.

بعد مضي العمر تطالب ذلك الطفل الذي لم نلتفت لتربيته بجودة العلاقات الإنسانية ونريده الابن الجار المتكامل.

تناسبنا أن النمو في كنف الأسرة هو من قواعد بناء وليدنا وغرس القيم الإنسانية الأخلاقية الدينية فيه منذ نعومة أظفاره، وأهمية احتواء الطفل لكونه يمرّ بمراحل ليصير ما هو عليه اليوم.

فمن أهم المراحل العمرية مرحلتا الطفولة والمراهقة، ولكنّ منهما دور في تكوين الشخصية، والتركيز على مرحلة المراهقة التي تعد مرحلة الانتقال والتهيئة إلى سن الرشد ويبدأ بممارسة حياته بصفته عضواً مشاركاً وله المكانة الاجتماعية، فمن هنا يبدأ المسير.

حتى لا نعثر على أناملنا ندماً بعد فوات الأوان ونخسر أثمن ما نملك علينا بصفتنا مربين الالتفات إلى أشجار مستقبلنا قبل البذر، وكيف ذلك؟ من أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند تربية أولادنا، هو الاستماع لهم كلّ حين وتكون تلك الأذان الصاغية والصديق والراعي الذي يباركهم ويرعاهم ويحسن ذلك، لا أن يتحكم بشخصياتهم ويريد منهم أن يكونوا نسخة عن شخصية يرغب الأهل بامتلاكها.

يجب الحذر من تهيمش أولادنا، ولا بدّ من جعلهم مشاركين لنا في هذه الحياة عبر الاعتماد عليهم، وبذلك ننقل إلى التتمية. بعد ذلك نطلق طيرنا نحو الحرية ونكسر القيود التي تقفل إبداعهم. وفي أحيان كثيرة نجد أنفسنا وعاطفاً وبمبالغة، وحين ندره ذلك علينا التوقف حتى لا يسأم الطفل ويكره الحديث المستهلك. عزيزي الربّي طبق مقولة: الدين معاملة لأنها تحقق أفضل النتائج.

من الذكاء استخدام البرمجة اللغوية العصبية في التربية عن طريق تطبيق ما نصب توافره في أولادنا، علينا أن نكون الأتموزج الذي يحتذى به وبذلك نكون قد برمجنا الطفل على قيم وأخلاقيات ومبادئ جُبلنا عليها.

# كلا المرأتين أريد

• زينب حسين

حُلقت بعيداً بين الآمال والأحلام، لأننو من حقيقة طالما كنت أتمناها بفضل ذلك القلب الحنون لتلك الأخت الرؤوم ذات اليد الدافئة الرحيمة المعطاء التي ذللت لي كل الصعاب وأدخلتني إلى عيش الزوجية بكل امتنان.

## طفولة الممر

بدأت قصتي مع أختي الكبرى منذ أن فقدنا والدينا معاً وأصبحت هي كل ما أملك في هذه الدنيا، واضطرت بعدها إلى العمل لكي تعيلنا. ورغم معاناتها القاسية في ظل تلك الظروف الصعبة لكنها لم تجعلني أشعر باليتم والحرمان، فقد احتضنتني وربتني بعزٍّ ودلالٍ وآثرت على نفسها كل شيء حتى إنها لم تتزوج وتركني وحيداً، بل أصرّت على البقاء معي لحين إكمال دراستي وتخرجي من الجامعة.

## مرحلة الشباب

ظلت تبحث لي عن فتاة لكي أقترن بها بعد تخرجي لكنني لم أوافقها الرأي بسبب عدم تأهلي لهذا الأمر الذي يحتاج إلى تكاليف كثيرة لا أطيق تحملها، لكنها آلت على نفسها إلا أن تزوجني وقالت لي: سأتولى تدبير كل شيء لا تأبه لهذا الأمر أبداً.



### تحقيق الحلم

بصراحة كان أمر الزواج بعيد النال بالنسبة لي ولا يمكنني حتى التفكير فيه، لكن أختي جعلت ذلك الحلم البعيد قريباً جداً وحقيقة لا يمكنني تصديقها إلا عندما جاء ذلك اليوم وأصبحت عريساً بفضلها، فقد كانت كالعصا السحرية تلبي كل طلباتي وتحقق كل أحلامي. أما الزوجة التي اختارتها لي فكانت ذات سمات حسنة وأخلاق طيبة، وكلانا متوافقان في التفكير والتوجهات، لهذا كانت بداية أيامنا سعيدة وهادئة.

### عملية النزاع

ولأن (دوام الحال من المحال)، و(الحلو لا يكتمل) كما يقال، بسبب هذه الدنيا وتقلباتها التي تجعل المرء لا يذوق طعم الراحة أبداً، فقد انقلبت حياتي إلى صراع دائم وأصبحت أعيش بين امرأتين متنافرتين لا تطيق إحداهما الأخرى، ومشاكلهما لا تنتهي. ففي كل يوم تنتظرني مشكلة جديدة وصدام شديد، ولا أدري مع من الحق؟ وأيهما هي المذنب؟ محاولاً عبثاً إرضاءهما والتسوية بينهما، ولا أدري ماذا أفعل لهما؟ وإلى متى سيستمر هذا النزاع؟ أكاد أجن من هذا الوضع المتأزم.

### محاولة الرخيل

وذات يوم رجعت إلى البيت منهكاً من العمل، وسمعت صوت أختي وهي تبكي بحرقة وتلملم أغراضها وثيابها، فقلت لها باستغراب: ماذا بك يا أختي العزيرة وماذا تفعلين؟ قالت ودموعها تنهمر: سأغادر وأترك البيت لكي ترتاح أنت وزوجتك فيه فلم يعد لي مكان هنا، فقلت لها بغضب: لا يمكنك الرخيل. هذا مستحيل فأنت سيدة هذا البيت، وكل ما فيه هو لك حتى أنا وزوجتي ملك لك وسنبقى نخدعك طوال حياتك. فأجابتنني قاطلة: وهل يشعر الإنسان بالذل والمهانة في بيته؟ أنا وزوجتك لم نتفق أبداً فكيف يمكننا البقاء في بيت واحد؟ قلت لها متوسلاً: أرجوك يا أختي لا تغابري، أقسم عليك بالله تعالى، وبحق والدينا، أن تعدني عن الذهاب. بالكاد أقتعتها لكنها أقسمت أن تغادر إذا حصلت مشكلة جديدة. ولكن كيف لي أن أقطع دابر ذلك الخصام؟

### خياران سمان

صعدت إلى غرفتي مثقلاً بالهموم مرهقاً من التعب، وإذا بي أرى زوجتي تبكي وتحزم أغراضها، فقلت في نفسي: يا ويلى، ما الذي جرى اليوم؟ فصاحت بون أن أسألها شيئاً: لن أبقى في هذا البيت بعد الآن، فأنا غير مرغوب في هنا، سأذهب من حيث أتيت. قلت لها: ما هذا الكلام الذي تقولينه؟ أنت زوجتي وشريكة حياتي، وبيتي هو بيتك، اهبطي الآن ولا تتسرعي وتعقدي المسألة ولنحل الأمر بتعقل.

قالت بغضب: وهل أبقيت لي أختك المتسلطة عقلاً لأفكر به؟ سأختصر كلامي لأقول لك: إما أنا في هذا البيت أو هي؟ وريثما تحسم أملك سأنتظر في بيت أهلي، فإما ترسل لي ورقة الطلاق، أو تهينى لنا بيتاً منفصلاً عن أختك.

حاولت إقناعها بشتى الطرق لكنها أصرّت على الذهاب، فتركتها تذهب عسى أن تهدأ أعصابها وترجع لرشدنا.

### من سأنتحلي عنها

بقيت متحيراً منهراً لا أستطيع التفكير ماذا أفعل؟ وكيف أتصرف؟ فهل عليّ أن أختار إحداهن لأكمل معها بقية عمري، وكيف لي أن أختار؟ فالأولى بمقام والدتي، وليس من العدل أن أتركها وحيدة، ولها الفضل عليّ. ولو أعطيتها حياتي لا يمكنني إيفاء حقها، والثانية زوجتي وألم ابني الذي انتظر قدومه بفارغ الصبر لكي يتربى بيننا معاً، وكيف لي أن أتركه يعاني اليتيم كما عانيته من قبل؟

### وتيم وحيدة

مرت الأيام وأنا أنقلل بين النيران ولم أهدأ إلى سبيل ينقذني من ذلك الجحيم. لقد بقيت وحيداً بعدما قررت أختي الرخيل عقب سماعها لتهديد زوجتي وصراخها. باعتقادها أنها ستحل المشكلة بذهابها، بل على العكس لقد زادت الطين بلة وألقت في النار حطباً، كيف تخرج من بيت أبيها وتعيش في بيت آخر حتى لو كان أحد أقراننا؟ وكيف ستتركها لبيتها؟

### أسرار وعناد

لن يهدأ لي بال حتى ترجع إلى البيت معززة مكزّمة، فأنا أعرفها جيداً. هي حساسة جداً ولا يمكنها تحمل أي كلمة تجرحها. ومن شدة قلقي عليها ذهبت إليها لكي أقنعها بالعودة. ولما وصلت تفاجئت بإصرارها على موقفها، فقلت لها: لن أبرح مكاني حتى تأتي معي ولو بالقوة، قال لي عمي: اهدأ يا بني، لا يمكن أن تحل الأمور هكذا. أما أختك فهي ابنتي، وبيتي هو بيتها، وإن شاءت البقاء هنا فعلى الربح والسعة، وليكن بالك مطمئناً عليها. قلت له: هذا مستحيل لا يمكنني فراقها، وفي الوقت نفسه لا أستطيع إقناعها، يا ليتني أجد حلاً مناسباً يرضيها هي وزوجتي لكي يرتاح ضميري قبل أن تتعقد الأمور أكثر.

### القرار جيد

وفي أثناء حديثنا قال لي عمي: ما رأيك يا ولدي لو يأخذ كل واحد منكما حصته من البيت؟ لتُهينى لأختك مكاناً معزولاً تسكن فيه بقربك حتى تطمئن عليها، وتحصل زوجتك أيضاً على بيت منفصل عن أختك، لتجلس كل واحدة منهن في بيتها وتتصرف فيه بحريتها كيف شاءت، وبذلك تستريح أنت من المشاكل، وتضمن عدم خسارتها.

اندهشت وقلت له: كيف لم أفكر بهذا الحل من قبل؟ إنها فكرة جيدة، ولكن عليّ أن أستمير أختي وأخذ رأي زوجتي لعلهما يقبلا بلك الخطة الجديدة.

ذهبت إلى أختي أولاً واتفقت لسانني عن الكلام بالكاد أخبرتها، وهي بدورها وافقت على مفضل وظلت دموعها تجري. أما زوجتي فطاربت من الفرح بعد أن رحبت بالفكرة وأصرّت على تنفيذها بسرعة.

### هدوء ولمكن

وأخيراً كسبت بعضاً من الهدوء بعد أن أكملت مهمتي وأرضيتهما عني، ولم ينته تفكيري بالأزواج الذين ابتلوا بمثل مشكلتي لكنهم لم يتمكنوا من حلها مثلي بسبب ضعف إمكانياتهم المادية وظروفهم الاستثنائية.

# لقاح الضغينة

دعاء فاضل الربيعي / التجف الأشرف

هديل، الصف كان مريحاً أكثر والأجواء هادئة والدرس كان يمر بكل سلاسة، وذلك لأنك غير موجودة، ولا تثيرين الأسئلة أثناء الدرس.

آيات، بالله عليك هل حقاً ما تقولين؟

هديل، نعم وأن كنت غير مقتلعة بما أقول، أسألي أسيلاً.

أسيل، أجل هي مضقة هههه.

في الأثناء تحدثت زهراء بعدما بان على محياها الحزن.

قالت زهراء، لا تكثري، لهن ولا تصدقي ما تفوهن

قدمت لهن بعض الحلوى وسألتهن عن أحوال المدرسة وعن زميلاتهن الأخريات فأجابت هديل، الحمد لله الكل بخير لا ينقصنا سوى وجودك بيننا، لكن تودين الحقيقة أم أخفيها عنك؟

آيات، ما هي الحقيقة أخبريني؟

انطلقت آيات مسرعة نحو غرفة الضيوف بعدما أخبرتها والدتها أن صديقاتها حضرن لزيارتها. سلمت عليهن بحفاوة واحتضنتهن وأخبرت الجميع كم هي مسرورة بهذه الزيارة المفاجئة والتي لم تخطر على بالها مطلقاً. فمئذ أسبوع تقريباً لم تستطع آيات الذهاب إلى مدرستها الثانوية لأنها وللأسف تمر بوعكة صحية أبعدتها عن مقاعد الدراسة





به، لم تعرفي طبيعتهن. يحبين المزاج كثيراً ولا يتوقفن عنه أبداً.

آيات: أجل أعرف إنه مزاج لكن.. لا عليك.. المهم إنني مسرورة وفرحة بوجودكن وسعيدة بهذه الزيارة.

وبعد الانتهاء من الزيارة خرجن الصديقات وركبن الباص الذي يقلهن إلى منازلهن. وفي الطريق تحدثت زهراء إلى هديل وأسيل قائلة لهن بكل ود، أسمعتن قول الإمام علي (عليه السلام): (لكل شيء بذو، وبذر العداوة المزاج)

هديل: لا للأسف لم أسمع به، ولكن ما المراد من هذا الحديث؟ وما سبب ذكرك لهذا الحديث الآن؟

زهراء: حقيقة يا صديقتي حقت كثيراً عندما رأيت ملائح آيات كيف بدت عندما مزحتن معها. كان الحزن واضحاً عليها وشعرت بالأذى رغم أن الكلام كان مزاحاً، إلا أنه تسبب في أذى الطرف المقابل، وهذا لا يجوز، ومن شأنه أن يولد الضغائن بين الأصحاب كما يقول الإمام (عليه السلام): (المزاج يورث الضغائن).

هديل: أنا لم أقصد أذيتها مطلقاً بل أحببت أن أنطف الجو.

زهراء: نعم أنا واثقة من نياتكن، لكن وددت أن أبين خطورة المزاج ليس لهذا الموقف فحسب، بل لأنك تكثرين منه في أغلب الأوقات ومع الكل؛ وهذا أمر غير ممدوح.

أسيل: وكيف ذلك أنا كل ظني أن المزاج أمر جميل ويضفي سعادة على من حولنا من الأشخاص.

زهراء: نعم الملائمة أمر محبب، وروح المداينة جميلة، والنبي أوصانا بذلك عندما قال: (إنني أمزج ولا أقول إلا حقاً، المؤمن دعب لعب وما من مؤمن إلا وفيه دعاية) لكن اعلمي أن لكل شيء حدوداً وضوابط، ولا يجب أن يخرج عنها. فكثير من المزاج يتبعه، وكثيراً من المزاج يتخلل كذباً.

وقد يقلل المزاج من شخصية المازج ويجعله شخصاً عبثياً وغير جاد في كلامه ولا في أفعاله، ويستخف به ويرآيه وحديثه في كثير من المواقف لا اعتقادهم بأنه يمزج، إضافة إلى أنه يتسبب بإطفاء نور الإيمان من قلب المؤمن وروحه. حيث قال الإمام موسى الكاظم (عليه السلام): (إياك والمزاج فإنه يذهب بنور إيمانك ويستخف بمروءتك).

آيات: لم أكن أعرف أن الأمر سيء إلى هذا الحد. زهراء: نعم يا صديقتي العزيزة. أنا من منطلق حرصي عليك وعلى صديقتنا المقربة آيات تحدثت بهذا الحديث معكن، ولا أود أن تسوء العلاقة بينكما لا سمح الله. أتمنى ومن كل قلبي، أن تقبلي نصيحتي وتعملي بها إن شئت. هديل: بالتأكيد سأعمل بها، وشكراً لك لأنك نبهتني لأمر كنت غافلة عنه وعن خطورته. بمجرد عودتي إلى البيت سأتصل بآيات وأعتذر لها عما بدر مني، وأعدك أنني لن أكرر هذا المزاج السيئ وأكتفي بالملاطفة التي لا ضير فيها ولا إشكال. زهراء: بارك الله بك ووفقك لما يحب.





وتحتاج إلى رعاية وحماية أكثر عند خروجها من بيتها فهذه السيدة زينب عليها السلام كانت لا تخرج إلا وأبوها وأخوها الحسنان عليهما السلام معها يرافقونها، وكانوا يخدمون ضوء القنديل لكي لا ينظر إليها أحد.

**قالت:**

يا للعجب السيدة زينب عليها السلام صاحبة الشخصية العظيمة والقوية لم تكن تخرج وحدها!، لقد ظننت بأنني مطلومة ومضطهدة ومقيدة ولا أتمتع بالحرية، لقد كانت كل تصوراتي خاطئة، سأذهب وأعتذر من أمي لأنني كنت أسيء فهمها.

تختار ما يناسبك وتعكس بوضوح ما يضربك من برامج سيئة وأصدقاء سوء وملابس غير ملائمة للحجاب، ومن دونها لا يمكن لأي امرأة في العالم أن تعكس بصدق كل ما تختارينه.

**قالت:**

إذا كانت تحبني بصدق فلماذا هذا التفضيل وهذا التفريق بيني وبين أخي، فهي تعطيه مساحة من الحرية أكثر مني وتسمح له بالخروج وحده وتمنع علي ذلك على الرغم من كوني أكبر منه سناً؟

**قلنا:**

الأم تحب أولادها جميعاً على مستوى واحد، أما طريقة التعامل فتختلف، فالبنات خلقن لتكون مصونة معززة ومكرمة في بيتها ولا تقع عليها مسؤوليات كبيرة وشاقة كالولد.

**قلنا:**

لكن هناك بعض الأخطاء لا يمكن الاستهانة بها ولا يمكن تصحيحها لأنها توقع في الهاوية، لهذا هي تحاول حمايتك من كل الأخطاء صغیرها وكبيرها لكي توهلك لتكوني بنتاً عاقلة مهيبة وأماً صالحة في المستقبل.

**قالت:**

وماذا عن هاتفي وملابسي وصديقاتي وكل شيء يخصني كلها خاضعة للرقابة والتفتيش من قبل أمي؟ أتمنى أن اختار ما يلائمني وتكون أقرب إلى ذوقي.

**قلنا:**

أمك هي مرآتك الصافية والصادقة، ومن خلالها ترين الأشياء على حقيقتها كالمرأة السحرية، لذلك هي

**قالت:**

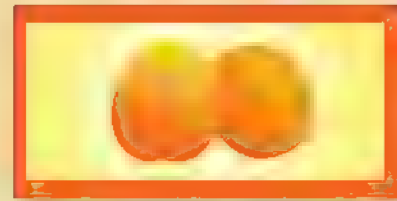
لقد كبرت ونضجت وما زالت أمي تعتبرني طفلة صغيرة تحاسبني على كل شيء أفعله وتسألني أسئلة كثيرة كالمحقق وأنا المتهم.

**قلنا:**

حرصها الشديد عليك وحبها الصادق لك هو الذي يجعلها دائمة الخوف والسؤال والتقصي عنك، ومهما كبرت فستبقى بعينها البنت الصغيرة لأنها ما زالت المسؤولة الأولى عنك، وعليها معرفة كل تفاصيل حياتك لكي تسلمي من الأخطاء.

**قالت:**

علي التمتع ولو ببعض من الحرية وأتخذ القرارات بنفسي حتى لو أصيب وأخطأ وأتعلم من أخطائي وتجاربتي.







## حليفة الإباء

شعر: حيدر صباح

لزينب	الحوراء	نجهز	بالولاء
هي ابنة البتول	في حبها الوصول	كالشمس لا تزول	لهامة السماء
هي ابنة الوصي	ونورها البهي	والميرضى على	بالضيء يشع
شعارها	الحجاب	والنطق بالصواب	والطهر والنقاء
ملهمة	النساء	بالصبر	والحياء
حليفة	الإباء	والنصر	والعطاء
نهدي لها السلام	والوئام	بصحبة	الرجاء
والحب		ونبتغي	الحمام



تحقیق، عضران کامل

أولاً: تحقيق الأمن الغذائي  
ثانياً: تحقيق الأمن المائي  
ثالثاً: تحقيق الأمن الصحي  
رابعاً: تحقيق الأمن البيئي  
خامساً: تحقيق الأمن الاقتصادي  
سادساً: تحقيق الأمن الاجتماعي  
سابعاً: تحقيق الأمن الثقافي  
ثامناً: تحقيق الأمن السياسي  
تاسعاً: تحقيق الأمن القانوني  
عاشرًا: تحقيق الأمن التكنولوجي

حول هذا الموضوع تقول د. (بتول زين الدين) من دولة لبنان/ أستاذة جامعية حاصلة على الدكتوراه في علوم الإعلام والإتصال، وكاتبة قصص للأطفال والناشطة: القصص من أفضل الوسائل التعليمية التي تسهم بتحسين الأطفال ومساعدتهم

من أجل هذا كله أضحي /أب/ الطفل جزءاً لا يتجزأ من الاستراتيجية التربوية الإبداعية، ووسيلة مثل نحو التغيير والبناء، ووسيطاً نشطاً يتيح الفرصة أمام الأطفال لمعرفة الذات واستكشاف المحيط والبيئة.

القصة قالب من القوالب الفنية  
للأدب الشيق، تجمع ما بين الجمال  
والتسلية، يبحر الطفل من خلالها  
بعوالم بديعة عجيبة، لذلك هي من  
أحب أنواع الأدب إلى قلبه وأقربها إلى  
نفسه. والقصة قد تكون مقروءة  
أو مسموعة أو مرئية، وهي في كل  
حالاتها تعطي الطفل سبلاً من



وهو نتاج ثقافي مرتبط بالمؤسسات التربوية التي ينشأ في كنفها الطفل كالأشيرة والمدرسة وكذلك وسائل الإعلام والمؤسسات الثقافية. أما الجانب الآخر فهو ذاتي صرف يتعلق بمقدار موهبة الطفل.

ويواصل الدكتور الجنابي قوله: إن فن الرسم هو أساساً منتج بصري يجعلنا نحن المرين نؤكد على ضرورة التوجيه الموضوعي وإعطاء الحرية الذاتية وإرشاد الطفل نحو أسلوبه الخاص. فيجب أن تتكامل الأدوار في تنشئة الطفل بصورة إيجابية تجعل منه ميالاً للثقافة والفكر.

#### محوري لا هامشي

يسهم الرسم في تنشئة إنسان مبدع على مختلف الأصعدة، فهو يدخل في علوم عدة، السيدة هديل رعد لازم/ معلمة فنية في مدرسة الفصاحة الابتدائية تقول: إن درس الفنية درس مهم للغاية، وهو ينافس المواد الدراسية الأخرى، وأحياناً يشارك بعض الدروس، من قبيل درس الجغرافية في عملية رسم الخرائط أو الصور التوضيحية الأخرى. كذلك نحتاج إلى فن الرسم في مادة العلوم أو الأحياء، ويحتاج الطالب مهارة الرسم في مادة الرياضيات عندما يرسم الأشكال الهندسية والمخططات البيانية، وأحياناً نحتاج الرسم في درس الفيزياء أو الكيمياء وغيرها من المفردات الدراسية. من هنا نرى أن درس الفنية يدخل في أغلب المواد الدراسية، لذلك ليس من الصحيح إهمال هذا الدرس، بل من الأولى الاهتمام به وتفعيله بشكل أكبر مما هو عليه الآن.

الطفل وتجذب انتباهه وتحرك فيه روح الفضول، كونها تفسر الأشياء تفسيراً علمياً مبسطاً سهل الفهم والحفظ.

يقول السيد (عمر شريف)/ من جمهورية مصر العربية/ رسام قصص مصورة للأطفال: بالنسبة لشريحة الأطفال فهم ينجذبون للرسم قبل النصوص، فكثير منهم يقوم بتقليب الصور قبل قراءة القصة أو الموضوع، فإذا شذته الرسوم وأعجبته فسوف يواصل قراءة الموضوع، فالعامل البصري يشجع على قراءة القصة.

مثلاً لو أردنا أن نعمل إرشادات للأطفال عن تعليم الصلاة، الكتابة لن توضح شكل وضعية الصلاة، لكن الرسم كفيل بإيصال الطريقة الصحيحة لحركات وأفعال الصلاة، فالرسم يُسهل مهمة التوضيح وإيصال المراد إيصاله إلى ذهن الطفل بمنتهى السهولة.

#### الوظيفة العلاجية

استاذ فن الرسم هو تربوي ومُرب قبل كل شيء، ولديه مسؤولية مضاعفة وهي صنع فنان بل صناعة إنسان، لذلك يرى أ.م.د. (فؤاد يعقوب الجنابي) رئيس قسم التربية الفنية/ جامعة الكوفة: إن الطفل في طفولته المتأخرة ينشأ لديه وعي نوعي يتجاوز الفطرية، ما يدعو إلى تكوين روابط بين الطفل ووسائله الثقافية ومن ضمنها الوسائط التشكيلية التي تساعد على اكتشاف عوالم جديدة، لذلك يجب التركيز على ناحيتين: وهما الجانب الموضوعي الذي يتعلق بالمعنى المباشر لما يرسمه الطفل،

قبل بكثير، لذلك كان من الضرورة بمكان أن يُفتح باب المباشرة الذكية للمسؤولية الواعية في ترشيد الغث من السمين في أدب الطفل أولاً، وأن يتولى البراع مبدعون يحسنون الصنعة ويقفون على محجة الإحسان ثانياً. فيجب أن تتذوق الإصدارات الورقية مواطن الجمال وتنساب إلى عقل الطفل انسياباً حتى تذاب حضورها المؤثر في هذا الزمن الصعب.

حول هذا الأمر تحدث السيد (ياسر حاتم العبيدي) سكرتير مجلة براعم الجوادين الصادرة عن العتبة الكاظمية المقدسة، قائلاً: كثيراً ما تردت على مسامعي عبارة (التعلم في الصغر كالنقش على الحجر) مذ بدأ عقلي يعي معنى الكلمات إلى أن أصبحت يافعاً، وكانت الصورة الأوحية التي تلازم هذه العبارة هي ما يتعلمه الصغار يبقى ثابتاً في عقولهم ولن يُمحى بسهولة.. وعندما وفقني الله للعمل في مجال خدمة ثقافة الطفولة (الشريحة الأهم في بناء مجتمع سليم) أيقنت أن تلك العبارة لها معنى آخر، وهي صعوبة النقش على الحجر.. وخصوصاً في ظل الهجمات التي تتعرض لها المجتمعات عامة، والإسلامية خاصة، (عولمة) الثقافات شملت ثقافة الأطفال أيضاً فقد ابتعدنا عن الكتاب وهجرنا وسائل القراءة كالمجلات والصحف والتوجه إلى وسائل حديثة (السوشيال ميديا).

#### نتعلم بالرسم

الرسوم شريك محوري في إنجاح المهمة التربوية والتعليمية لكل قصة أو مطبوع يخص الطفولة، فالرسوم الزاخرة بالألوان تثير شغف

فالأسلوب القصصي يسهم في تربية الطفل وتشكيل شخصيته وصلها، فكما يقرأ أطفالنا يكونون. لذا يتطلب التعبير القصصي للأطفال والناشئة مجهوداً إضافياً أكان لناحية الأسلوب أم الشكل أم لناحية تسهيل المجرّد ونقل القيم بيسر. ولا بد من الاجتهاد في تقديم محتوى جاذب والإبتعاد عن المباشرة في طرح للقيم، لا سيما بعد منافسة الألعاب الإلكترونية للقصص الورقية.

#### حماية التراث من الاندثار

مما لا شك فيه ولا غبار عليه أن الأدب عموماً، والقصة بالذات، تمثل سجلاً لحفظ الأحداث التاريخية أو الاجتماعية الحسنة التي تعزز الناس بها وتفتخر، لذلك تقول أ.د. (وجدان فريق) الباحثة والأستاذة في جامعة بغداد/ مركز إحياء التراث: يسهم أدب الطفل في غرس منظومة الأفكار والقيم والأخلاق والعادات والتقاليد، فضلاً عن تنمية ثقافة المواطنة والإحساس بالانتماء التاريخي، ومتى تحقق هذا الهدف سينشأ جيل محب لبلاده، ويسعى للحفاظ على تراثه، وسنجد في الطفل حباً وفخراً بتاريخه وتراث بلده. لذلك ينبغي على العاملين في شؤون الطفل في وزارة الثقافة والمؤسسات ذات الصلة العناية به بأدب الطفل عناية كبيرة.

#### السهل الممتنع

تواجه إصدارات الطفولة عقبات جمة في سبيل المحافظة على ديمومتها في ظل التنمية الإعلامية المعاشية، والطغيان الهائل لوسائل الإعلام المرئية والمسموعة التي اتسع مجالها وتمكّنت سلطتها اليوم أكثر من ذي



١- أ.م.د. الست هديل رعد لازم



٢- أ.م.د. فؤاد الجنابي



٣- أ.د. وجدان فريق



٤- د. يتول زين الدين، لبنان

## التدريس المسرحي

هناك عمود آخر للفن والأدب وهو المسرح، الذي يتمتع بخصائص جمالية مبهرة، لذلك يتفاعل معها الجميع سيما الأطفال الذي يندمجون فيه بشكل كبير، فهو يضع الطفل بمواجهة مباشرة مع الوقائع والأشخاص، وبشكل مجسد وملوس ومرئي ومحسوس، لذلك يعتبر وسيطاً تربوياً جيداً. من هنا دعا السيد (حيدر صباح) /مخرج مسرحي ومختص في التمثيل، دعا إلى إحياء المسرح المدرسي، بقوله: تسهم النصوص المسرحية في رفد ثقافة الطفل من خلال تمثيلها، وليس أخذها نصوصاً مستقلة، لأن الأداء السمعي والبصري هو الأقرب للطفل، فإنه يبقى عالماً في

الذهن مدى الحياة؛ ولذلك ينبغي تفعيل المسرح في المدارس، وخاصة في المرحلة الابتدائية، لغرض إيصال المعلومة واعتماده وسيلة إيضاح؛ لأن طرائق التدريس الحالية هي طرائق كلاسيكية، والعالم الآن يتجه نحو (التدريس المسرحي).

## العدوية في خدمة الطفولة

فأنشيد الأطفال أذ أنوان الأنبياء، فكل مقطوعة تصور جانباً من المعرفة العلمية أو الاجتماعية أو الحياتية، وتعبّر عن مشاعر إنسانية كامنة، بنغم جميل؛ لذلك تصل إلى أعماق الطفل ويتفاعل معها بشكل كبير، من جانب آخر قال السيد (حيدر صباح) الذي كانت له تجربة في كتابة أشعار لشريحة الأطفال:

الطفل يحب المنظومة الشعرية لما لها من سياق موسيقي سهل الحفظ؛ لاحتواء الشعر على التفعيلة والقافية الموحدة التي تسهل على الطفل الحفظ، لذلك أوجه شعري للطفولة. ولقد اعتمد العرب هذا الأسلوب منذ قرون، فاستخدموا الشعر للأغراض التعليمية، فبدأوا ينظمون العلوم العربية في النحو والصرف وغيرها في قصائد ألفية، مثل ألفية ابن مالك، ومقامات الحريري.

## مسرح العرائس

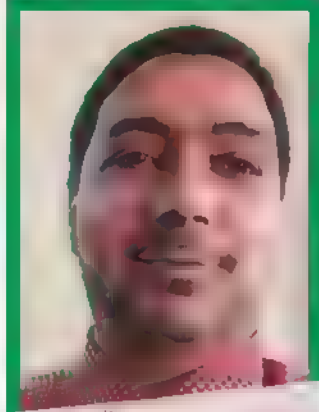
مسرح العرائس رافد آخر من روافد التواصل التربوي، إذ يقدم للطفل المفاهيم التربوية والقيم الإنسانية على طبق من ذهب، حيث يكون الطفل بمواجهة مباشرة مع

الوقائع والأشخاص والأفكار بشكل مجسد ومرئي ومحسوس وملوس.

يقول السيد مهند فالح/ محرك دمي: مسرح الدمى من المسارح المهمة للأطفال، لأنه يبعث الحياة الجميلة والفن الجميل للأطفال، ومن خلاله نبث رسائل مهمة ومواضيع تربوية وتعليمية وكوميدية في آن واحد، فهو من الفنون المهمة جداً، وهو منتشر في أغلب الدول المتقدمة، أما نحن في العراق فنحاول جاهدين أن يستمر هذا الفن من أجل نشر الثقافة للأطفال من خلال مشاهد مسرحية وبرامج تلفزيونية بشخصيات متعددة، وهذا أن أجعل هذا الفن مستمراً في العراق لنحقق نجاحاً وتميزاً من خلاله، من أجل نشر الوعي الصحيح للطفولة.



الاسناد مهند فالح



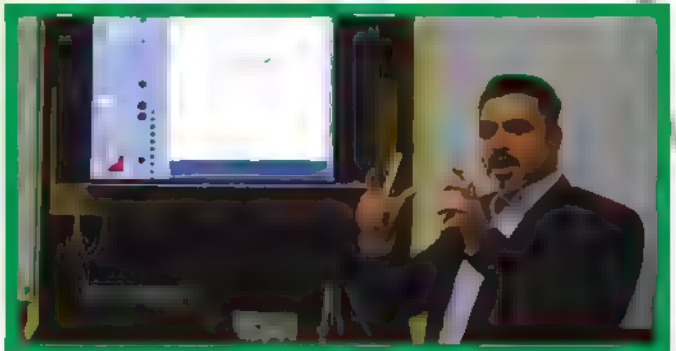
حيدر صباح



الصان عمر شريف / مصر



ياسر حاتم العبيدي







د. خولة القزويني / الكويت

#### ماذا يحدث عندما تتضايق المرأة؟

المرأة عندما تتضايق أو تمر بمشكلة معينة فإنها تريد أن تتكلم وتبوح بمشاعرها وتعبّر عن انزعاجها أياً كان مصدر هذا الانزعاج، سواء كان عملها أم أسرتها أو أولادها أو أي مضايقة من مضايقات الحياة.

تبحث المرأة عن زوجها ليسمع همومها ومشاكلها، حتى لو لم يترتب عن ذلك تقديم حلول لتلك المشاكل، إلا إذا أرادت هي حلاً وطلبت المساعدة، ففي الغالب لا تحب المرأة أن يقاطعها زوجها عارضاً عليها بعض الحلول، بل هي تريد منه أن يسمع بإصغاء تام، ويواسيها ويهون عليها ريثما تتخلص من شحنات غضبها، لهذا ينبغي على الرجل أن يتعلم فن الإنصات.

وعليه، نفهم من ذلك أنه عندما يتضايق الرجل يصمت وينسحب وينكفي نوعاً ما، وعندما تتضايق المرأة تتكلم وتبوح بمشاعرها وتريد من يسمع لها ويصغي جيداً.

#### ماذا يحدث عندما يتضايق الرجل؟

حينما يتعرض الرجل إلى مشكلة ما من هنا أو هناك فإنه ينسحب في صمته، ويبدو كمن يدخل إلى كهف لوحده. وهنا تبدأ الزوجة تلاحقه وتتدخل في شأنه الخاص متسائلة عن سر صمته، تود أن يفتح قلبه لتشاركه في البحث عن حل لمشكلته التي يمرّ بها، والزوجة تفعل ذلك من باب حبها لزوجها وقلقها عليه. إلا أن الرجل سيكون هنا منزعجاً وغاضباً لأنه يريد الانفراد بنفسه ريثما يجد الحل ثم يعود إلى طبيعته؛ لهذا يفضل أن تترك المرأة زوجها في وحدته وتتشغل بعمل آخر، لأن تدخلها بالنسبة له عمل انتقادي غير ودود وتطفل يدفعه إلى الغضب، وهناك رجال على العكس من هذا ولهم طبع إيجابي مفاير، يحبون أن يفتحوا على الزوجة لتشاركهم همومهم ومشاكلهم.

## مَن المِطْرَقَة وَمَن السندان؟

# العمة أم الكنة

عاصر عزيز الانباري

مَن مِنَ الأمهات لا تبحث لابنها عن الحياة السعيدة، فالأم غايتها ومنها أن يهنأ ولدها هي حياة زوجية طيبة، إلا أن الخلاف يبدها كل هذه الأمنيات اللطيفة، وينغص عليها ما كانت تنتظره من فرحة بولدها الذي طالما تمت له أن يحيا حياة هانئة.

هذا النوع من السلوك الحسن يعد مؤشراً جيداً لرقى العلاقة بين الزوجة وأهل زوجها، إلا أن بعض الأمهات - وللأسف - يعتبرن هذا النوع من التعاون والاسترضاء قرصاً واجباً على الكنة وعليها تقديم مختلف الخدمات لها ولولدها، وربما لأفراد الأسرة كافة وليس لدهن أي استعداد لتقبل ما هو أقل من ذلك بأي حال من الأحوال، وهذا يعد أول الخطأ في تقدير طبيعة العلاقة التي تربط بين العمة والكنة، ومنذ الأيام الأولى لبداية الزواج ودخول الكنة عشاها الذهبي الذي يتحول بالنسبة للزوجة - بسبب الشجار المستمر - إلى سجن لا يحتمل!

مشاعر الخوف من استحواذ الكنة على الرغم من الرغبة الشديدة للأُم في الإقدام على تزويج ابنها باختيار البنت المناسبة له، إلا أنها - وللأسف - لدى بعض الأمهات - بمجرد دخول الكنة إلى بيت زوجها تتحول مشاعرها إلى شيء مختلف تماماً! تعيش فيه الأم حالة من الاضطراب والقلق من استحواذ الكنة على مشاعر ولدها وخوفها المتزايد من انجراره لرغباتها وطاعتها في كل شيء يحلو لها، وخصوصاً فيما لو كان هو الولد الوحيد لها أو البكر من أولادها، فهو بالنسبة لها (عين القلادة) كما

إن العلاقة بين العمة وكنتها في مجتمعاتنا وللأسف الشديد تقسم بالحساسية المفرطة نتيجة ما ابتلينا به من مفاهيم خاطئة متوارثة تتنافى مع ما نؤمن به من تعاليم إسلامية تدعو إلى المحبة والألفة.

**الكنة وكسب ود والدي الزوج**  
هناك من العادات والتقاليد الحسنة منبثقة من أخلاق وتعاليم ديننا الحنيف ويكون للتمسك بها أثر جيد في تعامل المرأة مع أهل زوجها، فهناك من الكنات من تقوم بأقصى ما يمكن القيام به من الجهد والعطاء كسباً لوذ الذي زوجها، بما ينم عن تمتعها بمستوى عالٍ من الأخلاق والتربية الحسنة.





يقال في المثل، فالألم هنا تعيش أولى تجاربها في التعامل مع الكنة، وتعيش محنة اختبار عصبية لسلوك كُنْتَهَا خشية من خفوت مشاعر وعواطف ولدها اتجاهها وانشغاله عنها، وبعض الكُنات - وللأسف- قد لا يُفْذَرْنَ هذا الجانب وهذه العاطفة الإنسانية متناسياتُ أنهن سيصبحن في يوم ما أمهاتٍ بحاجة لمن يقدر لهن أمومتهم.

### الحياة الزوجية ليست ساحة للمنازلة

مما يؤسف له أن بعض المتزوجات - وللأسف- يبدأن أولى حياتهن الزوجية وهن معبآت بأفكار سلبية ناجمة عن تأثيرات محيطية وخلفيات عائلية من الأهل أو الأقارب وربما الرفيقات من أترابهن، فقد تعتبر إحداهن العلاقة الزوجية ساحة للمنازلة البقاء فيها للأقوى، وينبثق في نفسها حب السيطرة والاستحواذ على الزوج، معتبرة أن سحب البساط من تحته هو أفضل طريقة للسيطرة على الموقف برمته، فتحاول أن لا تجعل من يزاحمها في هذه الرغبة، وهنا يكون لشخصية الزوج - فيما لو كان ضعيفاً متهاوناً- الأثر الأكبر في تنامي هكذا شعور لديها، وسبباً في تحقيق مآربها، مما يخلق حالة من الأسى لدى الأم، وخيبة أمل في ولدها الذي وقع في بئرك زوجته، فلم يعد ذلك الولد المطيع لها.

### الرواسب الاجتماعية والأمثال العاطنة

هناك الكثير من الرواسب الاجتماعية التي تتسبب بتمزيق الروابط الأسرية، كالأمثال الخاطئة البالية والمقولة، التي ما أنزل لها بها من سلطان، وتتقاطع تماماً مع مبادئ الشريعة الإسلامية السمحة. وعلى سبيل المثال المثل الشائع والغريب (لو العمة حبت الكنة كان إبليس دخل الجنة)<sup>(١)</sup>، فالإقرار بهكذا نوع من الأفكار السلبية يضع العقدة في المنشار، ويخلق جواً من النفور والحذر بين العمة وكنتها، كما إن بعض وسائل الإعلام والبرامج العشوائية الهابطة التي تثبت بدافع

اللهو والسخرية والمرح؛ تسهم بطريقة أو بأخرى بخلق هكذا جو من المشاعر السلبية، بما يتنافى - كما قلنا- مع تعاليم الإسلام التي تدعو إلى المحبة والوثام.

حرب الاستعانة بالدجل والشعوذة إن من الأمور المؤسفة حقاً هو ازدياد حالات الاستعانة بالسحر والشعوذة لدى بعض الناس، وخصوصاً النساء، والاستعانة بالدجالين والدجالات ممن يقتاتون على خداع بسطاء الناس والجهال منهم، ومن خلال هكذا نوع من السلوك يتكهرب الجو الأسري ويأخذ الصراع بين العمة وكنتها طابعاً أشد قسوة من حيث الشكوك والظنون وتبادل الاتهامات، فغالباً ما تتهم العمة كنتها، وأهلها ربما لا يسلّمون من هكذا اتهام بدعوى محاولة الزوجة السيطرة الكاملة على قلب زوجها أو إيذاء لعمتها. وقد تقوم العمة بالمقابل بإجراءات احترازية لقاومة السحر المزعوم وإبطاله، فيتحوّل جو الأسرة بالكامل أشبه بساحة للحرب والصراع.

الاستخدام المفرط للجهاز النقال صلة الرحم واتصال الزوجة بأهلها من خلال النقال أو مواقع التواصل هو أمر حسن وليس معيباً، إلا أن المبالغة في ذلك وإبلاغ الزوجة لأهلها عما يدور في المنزل مع الزوج وذويه يؤدي إلى تضرر العلاقة فيما بينها وبين زوجها، وكذلك عمتها التي تأخذ الظنون ترمي بها يميناً وشمالاً، كذلك يؤدي إلى انشغالها عن الكثير من واجباتها البيئية والأسرية، كذلك مبالغىة الزوجة بمتابعة برامج اللهو والترفيه عبر وسائل الإعلام، الساعات تلو الساعات، يتسبب لها بالانزواء عن الجو الأسري ويتسبب لها بحالة من اللامبالاة بما يدور من حولها، في وقت ينبغي فيه أن تكون قريبة من زوجها، وتتفاعل مع عمتها وتعيش هموم الأسرة، وتقدم بإثارة ما يمكن تقديمه من المساعدة طواعية وليس كرهاً.

### خدمة الزوجة للزوج وأهله في الإسلام

(إن الزوجة في الإسلام ليست مُلْزَمة تماماً برعاية أو خدمة والدي زوجها أو عائلته، .. لكن إذا رغبت الزوجة، بمحض إرادتها وخيارها، في تجاوز واجباتها المقررة، وفي خدمة والدي زوجها، أو أفراد أسرة زوجها، فإنها تقوم بعمل الإحسان حينها)<sup>(٢)</sup>، فهي تثاب وتؤجر عليه، فالإحسان من الخصال المحببة إلى الله تعالى وهو يأمر به جل وعلا (وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)<sup>(٣)</sup>. ومن لطيف ما جاء في إجابة على سؤال موجه لسماحة الأب المرجع الديني آية الله السيد السيستاني (ع) حول واجب خدمة الزوجة لزوجها: (إن الحياة الزوجية ليست مبنية على ما يجب وما لا يجب، بل الحياة مبنية على ما يجلب السعادة وما يزيد المحبة)<sup>(٤)</sup>.

وأخيراً..

نقول للكنة: إن الزواج يعدّ مرحلة جديدة من مراحل العمر، وانتقالاً

٢- موقع للمراسل، (واجبات الزوجة تجاه أهل زوجها).

٣- سورة البقرة، الآية ١٩٥.

٤- موقع السيد السيستاني (دام ظله الوارف).

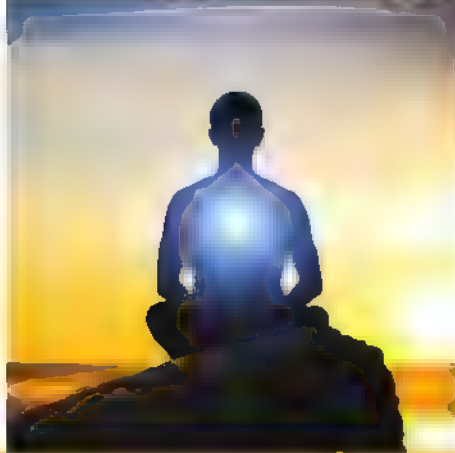
من عالم الطفولة واللهو واللامبالاة إلى الجد وتحمل المسؤولية، فأحرصى على سلامة علاقتك مع أهل زوجك، وخصوصاً مع عمتك، أشبعيها بالاحترام وكسب الود والمحبة. ففعل أخطر ما تجازفين به هو الفشل في كسب مودة العمة، وخسرانها يمثل اللعب بالنار، فهي خير سند لك في أولى حياتك الزوجية. ولا تنسي بأنك أمام مراحل قادمة لا تخلو من الشدائد، خصوصاً عند فترات الحمل العصبية والولادة والرضاعة، فضلاً عن كونك تجازفين بخراب عيش الزوجية عندما تضعين شريك حياتها أمام خيارات صعبة، قد تُرغمه على جعلك في الكفة الخاسرة، خوفاً على نفسه من أن يكون عاقاً لأبويه اللذين في عقوقهما معصية لله تعالى، وخسارة له ما بعدها خسارة!

ونقول للعمة: إن الكنة ليست أمة<sup>(٥)</sup>، وإنما هي زوجة ابنك الذي تتمتعين له السعادة، وإكرامها إنما هو إكرام له، وهي إنسانة تتعشها الكلمة الطيبة و(الكلمة الطيبة صدقة)، كما إنها بعدما تركت أبويها بحاجة إلى من يعوضها حنانهما، فكوني أماً رحيمة رؤوفة بها<sup>(٦)</sup>، كي تنال مرضاة الله تعالى بحسن الخلق والرحمة، فإنما (الدين المروءة)، كما إن قلبك الرؤوف بابنك لا يرضى له مرارة العيش والندم على دخوله عيش الزوجية.

٥- بالنسبة، فالعبيد أيضاً لهم حقوق في نظر الإسلام؛ ولا يبيع اضطهادهم النكاح، فهو دين للرحمة ويدعو للرافقة حتى بالحيوان.

٦- اجعلي من الرحمة والرافقة بها تزيّن لك عليها، فالمرء لا يبقى على حاله من الصحة والقوة كلما طال به العمر، وقد باتت يوم يكون فيه بحاجة لمن يعينه على قضاء حوائجه





## كيفية بناء شخصية الفرد وتنميتها

د. د. سعاد سبتي الشاوي / جامعة بغداد

والاحترام، وتنمية العلاقات مع الآخرين، وتوظيف لغة الجسد والأفعال، واستخدام الإشارات غير اللفظية للتعبير عن النفس، والاعتراف بجهود الآخرين وتقديرها، والتخلي بالصبر، والقيادة، والروح الواثقة التي تستطيع العمل ضمن فريق وتحمل جميع ما يطرأ من أعباء.

### خطوات نحو البناء

هناك مجموعة من الخطوات تساعد على بناء الشخصية، منها:

◆ مصارحة الذات، من خلال الجلوس مع النفس مرة شهرياً ومحاولة تحديد مواطن الضعف، حتى نتخلص منها، ونحدد مواطن القوة كي نعمل على تعزيزها.

◆ طرد الأفكار الهدامة، بالوقوف أمام المرآة وتريد الكلمات الإيجابية وكلمات مدح الذات.

◆ ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على إفراز مادة الأندروفين، والتي تعمل على تحسين المزاج، ويمكن تقسيم تدريبات تقوية الشخصية إلى التدريبات الجسمانية، كتدريبات اللياقة العامة والرشاقة الحركية والتدريبات الوجدانية كتدريبات التفريغ الانفعالي والتخلص من المخاوف والاسترخاء والتدريبات العقلية وتدريبات تقوية الذاكرة، وتقوية التخيل وتقوية القدرة على المناقشة والتدريبات اللغوية كالتدرب على القراءة والكتابة، والتدريبات الاجتماعية كالتدرب على إقامة علاقات اجتماعية جديدة.

◆ المؤثرات الأسرية، إذ تعد الأسرة النواة الأولى التي يكتسب فيها الفرد الخبرات والمعلومات والسلوكيات والقيم والاتجاهات والمعتقدات التي تؤثر بنموه النفسي والعقلي خاصة في المراحل العمرية الأولى كأسلوب التربية وشخصية الأم والأب وطبيعة العلاقة بين الأبوين وطريقة تعامل الوالدين مع أبنائهم.

◆ المؤثرات البيئية، ويقصد بها المجتمع الذي نشأ فيه الفرد وتأثر بها كالموقع الجغرافي والنظام الاقتصادي والاجتماعي والعادات والتقاليد والدين واللغة.

◆ مؤثرات المؤسسات التعليمية الرسمية، وغير الرسمية كالمدسة والجامعة والمساجد ووسائل الإعلام.

◆ مؤثرات أخرى، كثقافة الفرد وسعة اطلاعه والتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي والصحة البدنية والنفسية له.

### عناصر قوة الشخصية

إن شخصية الإنسان هي مرآته لذا يجب أن تكون قوية وواثقة، وأن أهم عناصر قوة الشخصية، هي الجاذبية، والذكاء، والمشاركة، الشعورية، والشجاعة، والحكمة وقوة البيان، والتفاؤل، والمزاج المعتدل، والتواضع، والبعد عن التصنع، وتجنب الكبرياء، وحسن المظهر.

أن معرفة كيف تكون قوي الشخصية ليست بالأمر الصعب، فقوة الشخصية من الأمور التي يمكن تحقيقها بسرعة بشرط الالتزام بتجنب العنف، وتنمية الالتزام بجميع مقاييس التقدير

الشخصية مصطلح نردده في كل يوم تقريباً فتشير لهذا الشخص بأنه يتميز بشخصية قوية وآخر بشخصية ضعيفة، وهناك من يتميز بالشخصية الخجولة أو المترددة أو شديدة الغضب. في هذه الحالة نعتبر عن رأينا بصفات الشخص وما نلاحظه في ميزاته التي تكون ذاته، أي أننا نعرف شخصية الشخص من خلال مجموع تجاربنا وأفكارنا وخبرتنا وقراراتنا أو آرائنا ووجهات نظرنا وحتى عواطفنا ومواقفنا وردود أفعالنا، والتي تتصهر جميعاً في البوتقة، ثم نعيد رسمها وإخراجها بشكل معين تتمثل فيه الشخصية. وإن كلمة الشخصية مشتقة من الكلمة اليونانية Persona وتعني القناع الذي يضعه الممثل المسرحي على وجهه ليتقمص الدور الذي يمثل، وتعرف بأنها مجموعة من الصفات الجسدية والنفسية الموروثة والمكتسبة، ومجموعة من القيم والتقاليد والعواطف تتفاعل مع بعضها البعض ويراها الآخرون من خلال التعامل في الحياة الاجتماعي.

### أنواع الشخصيات

هناك أنواع متعددة للشخصيات منها الشخصيات الإيجابية كالقيادية والحساسة والجذابة والحنونة والشغوفة. أما الشخصيات السلبية، فهي المزاجية والرجسية والمضطربة والعصبية والوسواسية والشكاكية.

### العوامل المؤثرة

هناك عوامل تؤثر بتكوين شخصية الفرد، منها: ◆ العوامل الوراثية التي يكتسبها الفرد من آباءه وأجداده، عبر الجينات الوراثية.



## العمل الجماعي وبناء الفريق الفعال

منتهى محسن

◆ يجب أن يتحلّى بأهم المهارات، كفنّ مهارات التعامل مع الآخرين، وأن تكون أفعاله ناجحة على مستوى التأثير والتطوير والأعمال.

### مزايا الفريق الفعال

لفريق العمل الفعال أيضاً مزايا وسمات، منها:

- ◆ القيادة (قائد الفريق): حيث يجب أن تكون هناك قيادة للفريق تعمل وفق مبدأ الإدارة عبر التخطيط والتنظيم والتنسيق والمراقبة والتحفيز.
- ◆ المشاركة، فلا بد من ضمان مشاركة جميع الأعضاء وحسب الرغبة والخبرة والاختصاص.
- ◆ التحفيز، عبر الشكر والتقدير، أو تقديم حافز (مادي — معنوي)، أو عن طريق الترقية وإعطاء السلطة ومنح الصلاحيات.
- ◆ الاستماع للآخرين، فعلى القائد أن يستمع وينصت إلى جميع الأعضاء بصورة جيدة.
- ◆ علم إدارة الاختلاف، ويتبنّى في قابلية القائد على إدارة الاختلافات التي تحدث بين الأعضاء وقائد الفريق، ومراعاة أنماط المختلفين، وطريقة التعامل مع الاختلافات بين أعضاء الفريق.
- ◆ حُسن إدارة الوقت، عبر جملة من التقنيات، منها: التنظيم الجيد للمهام، وتحديد المواعيد والمواضيع المحددة، وجدولة فقرات المهام.
- كل ما تقدّم يجرّه مهمّ جداً لاستدامة العمل الجماعي بالشكل المرجو، لكي تأتي الثمرة أكلها من خلال جهود الجماعة، وقد قيل: يدُ الله مع الجماعة.

الفريق هو مجموعة من الأشخاص المجتمعين معاً يوجههم هدفٌ عامٌ وموحد، قال تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ)<sup>(١)</sup>.

علينا أولاً الإطلاع على مراحل بناء فريق العمل الفعال، وهي:

**المرحلة الأولى:** التشكيل، وتشتمل على التعارف بين الأعضاء، وتحديد المهام والمسؤوليات، ومعرفة الأهداف المطلوبة، وتحديد قواعد العمل.

**المرحلة الثانية:** العصف، حيث تبدأ بظهور صراعات وخلافات المعارضة للتنفيذ:

- ◆ لا يعجبه الدور أو المهمة.
- ◆ لا تعجبه سياسة العمل.
- ◆ يظهر عداوة بين الأعضاء والقائد.
- ◆ عدم الانسجام بين الأعضاء.
- ◆ الخلافات الشخصية.

**المرحلة الثالثة:** المعيارية، أو المواصفات، وتتضمن وضع معايير وقيم تنظيمية لتنظيم العلاقة، والعمل على وجود شعور بالانسجام وزيادة التماسك وروح الفاعلية، وضرورة ظهور الثقة بين الأعضاء.

**المرحلة الرابعة:** الأداء، من خلال نقاط عدة:

- ◆ أن العلاقة بين الأعضاء ثابتة ومستقرة.
- ◆ ووضوح الأدوار والمهام لكل فرد داخل الفريق، وبيان الهيكل التنظيمي والأهداف.
- ◆ ثم اتّخاذ الخطوات العملية للتنفيذ.

لقائد فريق العمل الفعال سماتٌ تميّزه عن الآخرين، يستلزم التحلّي بها، منها:

- ◆ امتلاك الاستقامة.
- ◆ التركيز على العمل والعاملين برؤية واضحة.

١- سورة المائدة الآية ٢

## مفاتيح المناعة النفسية

عبير المنظور / كريلاء المقدسة

إضافة إلى غلق كل المنافذ أمام الطاقة السلبية سواء كانت أشخاصاً أو أفعالا تلقى بظلالها السلبية على النفس وإفراغها من الجسم بأي طريقة تريح الفرد نفسه كالاستماع إلى القرآن الكريم أو التثنية أو ممارسة الرياضة أو المطالعة أو تناول غذاء أو شراب محبوب أو مجالسة الأشخاص الإيجابيين الذين يشعرون طاقة وعطاء.

ومن المفاتيح المهمة الأخرى تقدير الذات وتذليل نفسك، فإن لنفسك عليك حقاً والابتعاد عن جلد الذات في مواطن الفشل بل علينا التعزير على فشلنا للتسلق نحو قمة النجاح.

كما أن للتفكير الإيجابي للأمر وأخذ العظة والعبرة من سلبياتها مفتاحاً مهماً آخر في تعزيز مناعتنا النفسية.

ولخفض سقف التوقعات والتفكير العميق في أفكار وخطط بديلة لتجارينا في الحياة تأثراً كبيراً في تخفيف صدمة فشل إحداها وتعزيز جاهريتنا للعمل بخطة بديلة بنفس النشاط والحيوية في عمل الخطوة الأولى فالفشل أولى خطوات النجاح، كما أن صقل مهارات الثبات الانفعالي يزيد من ثباتنا ورباطة جأشنا عند مواجهة الأزمات وبالتالي حل المشكلة دون هشوات توقعنا في مشكلة أكبر من المشكلة الأساسية نفسها.

وبالنسبة فإن الاهتمام بمناعتنا النفسية وتقوية مفاتيحها ينتج أفراداً بشخصية قوية ثابتة الخطى منتجة ومعطاءة لا تخضع للفشل والضعف والحياتية بل تصير وتقاوم وتكافح حتى ترتقي سلم النجاح من خلال التعامل مع التجارب بذكاء وحكمة وصبر وإيمان وبالتالي انعكاس ذلك على المجتمع ككل يخلق مجتمعا سويا مرناً يستثمر التصديقات النفسية لصالحه ويصنع منها جسراً نحو الكمال.

الأخرين وقد يصل الأمر إلى الخجل الاجتماعي بتأثير التقدير المتدني للذات وخوفهم من مواجهة الأزمات مما يجعل أغلبهم يشعرون بالحساسية المفرطة والأرق المستمر والانفعال الدائم.

كل هذه الأعراض وأكثر قد تصيب الفرد إن توفرت فيه عوامل تؤثر في حدة تلك الأعراض وشدها كاستعداد الوراثي والبيولوجي وكذلك طبيعة الوسط العائلي وطريقة التربية ونوع الأصدقاء والصدمات الكثيرة والإدمان ولذا تتفاوت ردات فعل الأشخاص تجاه نفس المؤثرات النفسية والمشكلات بما يتناسب واستعداد مناعتهم النفسية لتحفيز آثار الصدمات.

ولعل من أهم مفاتيح المناعة النفسية التي تعززها في النفس لتخفيف مواجهة التحديات والمصاعب في الحياة هو الشعور بالرضا بقضاء الله وقدره والتوكل عليه سبحانه، وهو المفتاح الأقوى لأنه يعوّد النفس على الصبر والإيمان بأن كل ما هو آتٍ من الله هو خير في سراء كان أو ضراء فالؤمن مبيت وفي البلاء يكثر الجزاء ويقرب العبد إلى خالقه.

في خضم هذه الحياة التي تعترض مسيرتنا بين الفينة والأخرى تواجعتنا ضغوطات عديدة في العمل والمنزل وتربية الأولاد وبعض المواقف الصعبة مما يعرضنا أحيانا إلى الانكسارات النفسية والتي من الممكن تقليل تأثير مردودها السليبي في حال تقوية مناعتنا النفسية.

ونقصد بالمناعة النفسية هو التكيف مع الضغوط النفسية ومرونة التعامل مع المشكلات وتقبلها وتجاوزها دون الوصول إلى حالة الحزن أو الاكتئاب. وذلك عن طريق التفكير المنهجي والمنطقي لحلول الأزمات التي نواجهها أكثر من تفكيرنا بالمشكلات نفسها وصبط بوصلة الانفعالات عند تلك الأزمات مما يزيد الشعور بالرضا والتفاؤل والنظرة الإيجابية لنتائج المشكلات وإبعاد الفرد نفسه عن دائرة الطاقة السلبية.

وهي بذلك لا تقل شأنًا عن المناعة الحسية التي يعمل الفرد فيها على تقوية مناعته كي لا يصاب بالأمراض فيهم بالصحة العامة والمأكول والمشرب والملبس وكذلك المناعة النفسية علينا العمل على تقويتها وسنأتي على كيفية ذلك لاحقاً بالتفصيل.

وهناك نوعان للمناعة النفسية:

١- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي موجودة عند الفرد بالفطرة بالحد الأدنى التي يحتاج إليها لمواجهة تجربته.

٢- **مناعة نفسية مكتسبة:** وهي التي يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي تعلمها من مواجهة المشكلات والازمات السابقة.

يتصف الأشخاص ضعاف المناعة النفسية بالانهيار عند أتفه المواقف فضلا عن المشكلات وعدم قدرتهم على مواجهتها وحلها وسرعة الانفعال والتخبط في ردود الأفعال لتلك المشكلات مما يخلق حالة من عدم التواصل مع







## أبني تحت سطوة القلق الاجتماعي

يسرُّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمدّ جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهنّ عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.

الاستشارية دلال الغزاعي / مركز الإرشاد الأسري  
التابع لعتبة الحسينية المقدسة

ولعلاج هذه المشكلة هناك نقاط عدة أهمها:

- ١- على الوالدين أن يكونا نموذجاً جيداً للطفل؛ لأن الطفل يتأثر بالقُدوة فيكتسب منها شخصيته.
- ٢- زرع الثقة في نفس الطفل أي أن يقوم الوالدان بتقدير إمكانيات الطفل وقدراته وعدم السخرية منه.
- ٣- غرس الخوف من الله تعالى في نفس الطفل بدل الخوف من الناس وكلامهم، فالهم رضا الله تعالى فهو الأصل.
- ٤- مشاركة الطفل في القرارات المجتمعية وضرورة تشجيعه على أي إنجاز يقوم به.

١- الأجواء الأسرية التي يعيش فيها الطفل قد تكون سبباً في ظهور هذا القلق والوتر، نحن نعرف أن نفسية الطفل تتأثر بالمحيطين به وخاصة الوالدين، فكثر الشجار والمشاحنات خاصة بين الوالدين تكون سبباً أساسياً لذلك.

٢- الأسلوب الخاطئ في التربية، وهو قيام الوالدين بربط كل سلوك يصدر من الطفل بنظرة المجتمع إلى ذلك السلوك وهل يقبله المجتمع أم لا (لا تفعل ذلك حتى لا يقال عنك... كذا و...) فهذا الأسلوب يجعل الطفل يخاف من مواجهة المجتمع أو يتعامل بحذر شديد.

٣- أسلوب النقد وعدم التشجيع أيضاً سبباً لذلك فكثر النقد وعدم التشجيع يولدان شخصاً غير واثق من نفسه.

وصلتنا الرسالة التالية من الاخت المرسلة (غ.د): السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: لدي ولد في الصف الثالث الابتدائي غالباً ما يتوقف عن فعل الأشياء التي يريد بها. مثل سؤال المعلمة حول موضوع معين، أو الاشتراك مع أصدقائه التلاميذ بفعاليات ونشاطات مدرسية خوفاً من الصورة التي سيظهر بها أمام الآخرين.

**كيف اساعد ولدي للتخلص من هذه المشكلة؟**

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته: أختي الفاضلة وفقك الله تعالى لما فيه الخير والصلاح، هذه المشكلة يمكن أن نطلق عليها بـ(القلق الاجتماعي). ولو بحثنا عن أهم الأسباب التي أدت لذلك نجدها تتحدد بنقاط أهمها:

راسلونا على البريد الإلكتروني: [flowers@aljawadain.org](mailto:flowers@aljawadain.org)



د. سندس عيسى علي  
وحدة الطبابة  
العتبة الكاظمية المقدسة

## بطانة الرحم المهاجرة

٢. الابتعاد عن جميع الأغذية المعلبة والجاهزة المصنعة.
  ٣. الابتعاد عن الصويا ومنتجاتها.
  ٤. تنظيف الفاكهة والخضار بالماء والخل.
  ٥. الابتعاد عن سموم البيئة، مثل مستحضرات التجميل.
  ٦. الابتعاد عن استخدام الشموع المعطرة.
  ٧. تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- العلاج بالأدوية
- ◆ تناول حبوب منع الحمل حيث تخفف من الأعراض.
  - ◆ تناول كبسولات danazol لمدة ثلاثة أشهر، وهي عبارة عن هرمون الأندروجين.
  - ◆ وأيضاً ننصح بتناول أقراص تساعد على وقف إنتاج الأستروجين مثل حبوب GNRA Analogue.

- تشكل أعراض في سن مبكرة وفي سن الخصوبة.
- ◆ والقسم الآخر من الأعراض يتطور بشكل بطيء ويظهر في سن اليأس.
- الأسباب
- ◆ جينية أو وراثية.
  - ◆ زيادة الأستروجين في الجسم أكثر من الطبيعي.
  - ◆ أسباب داخلية، أما أن تكون أمراض الجهاز الهضمي أو الضغوطات النفسية.
  - ◆ أسباب خارجية وتتمحور حول:
- ١- التجهيزات الغذائية المعلبة.
  - ٢- المبيدات على الخضروات والفواكه.
  - ٣- علب الماء البلاستيكية.
  - ٤- استخدام مستحضرات العناية بالجسم التجارية.
  - ٥- الاستخدام المفرط للشموع المعطرة.

### العلاج

#### طرق التشافي الطبيعية

١. استخدام نظام غذائي سليم، مثل تناول الخضروات الورقية الخضراء، والبنفسجية، وعصير الشمندر، وتناول الكركم والثوم والزنجبيل.

- ◆ تسبب بطانة الرحم المهاجرة حدوث اضطرابات في المعدة والأمعاء والمثانة.
  - ◆ فقد تصاب أحياناً بالإسهال أو الإمساك، وفقدان الشهية أو حدوث إنتفاخ في البطن وعدم الراحة.
  - ◆ إذا كانت بطانة الرحم في المثانة فإنها من الممكن أن تؤدي إلى إحداث دم في البول -أجلكم الله-
- المضاعفات

- ◆ في بعض الاحيان تبدأ الأعراض في وقت مبكر من سن البلوغ وتؤثر تأثير مباشر على الخصوبة ويسبب العقم.
- ◆ وقسم من هذه الأعراض يتطور بشكل سريع يؤدي إلى مضاعفات

في تعريف مبسط، تُصاب المرأة بـ"بطانة الرحم المهاجرة" عندما تنمو أنسجة مماثلة للأنسجة المحيطة بالتجويف الداخلي للرحم خارجة.

#### أماكن تواجدتها

أكثر الأماكن شيوعاً الحوض أو حول الرحم أو عنق الرحم أو في المبايض، أو في المثانة، أو تهاجر إلى أي مكان في الجسم.

#### الأعراض

- ◆ آلام مزمنة في الحوض أسفل الحوض بالذات.
- ◆ آلام شديدة أثناء الطمث
- ◆ صعوبة في الحمل، أو عدم القدرة على الانجاب (العقم).



# الوسواس القهري

فرح عبد الرحمن  
وحدة الطبابة  
العتبة الكاظمية المقدسة

عندما تحمل هذه الوسواس أو القواهر سمة مرضية. من أمثلة هذه الظواهر وفق دليل DSM الهجوم المتوالي والمتكرر للأفكار أو النزوات أو الصور والتي تؤدي إلى تخيير شعور بالقلق أو بالكرب، وذلك بشكل مغاير لما يواجهه المرء عادةً عند حدوث مشاكل في حياته. بالتالي يكون للوسواس والقواهر سمة مرضية عندما يرافق عدم الاستجابة لها شعور بالكرب والضغط النفسي والقلق. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذه الوسواس والقواهر يجب أن تكون مستهلكة للوقت، مما يؤدي إلى خلل في حياة الشخص على الصعيد الاجتماعي أو المهني.

## العلاج

يعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) واستخدام العقاقير نفسانية التأثير إحدى أولى الوسائل لعلاج الاضطراب الوسواسي القهري. يمكن لوسائل العلاج النفسي الأخرى مثل الوسائل الديناميكية والتحليلية النفسية أن تساعد في إدارة علاج بعض جوانب الاضطراب، إلا أن الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين كانت قد أبدت ملاحظتها سنة ٢٠٠٧ عن نقص دراسات علمية ضابطة ذات فعالية في التعامل مع الأعراض الجوهرية للاضطراب الوسواسي القهري.

من المهم أيضاً اطلاع محيط المريض من الأهل والأصدقاء وتعريفهم بالمرض وكيفية علاجه والأسلوب الصحيح للتعامل مع المريض، مما يخفف في النهاية من حدة المواجهة مع الحالة.

هو اضطراب نفسي يشعر فيه المصاب أن فكرة معينة تلازمه دائماً وتحلّ جزءاً من الوعي والشعور لديه وذلك بشكل قهري، أي أنه لا يستطيع التخلص أو الانفكاك منها، مثل الحاجة إلى تفقد الأشياء بشكل مستمر، أو ممارسة عادات وطقوس بشكل متكرر، أو أن تسيطر فكرة ما على الذهن بشكل لا يمكن التفكير بغيرها. كما يُعرّف الوسواس القهري بأنه فكرٌ متسلط وسلوك جبري يظهر بتكرار لدى الفرد ويلزمه ويستحوذ عليه ولا يستطيع مقاومته، رغم وعيه بغرابته وعدم فائدته، ويشعر بالقلق والتوتر إذا قاوم ما توسوس به نفسه، ويشعر بإلحاح داخلي للقيام به.

وعلى فترات طويلة نسبياً، ومن أمثلتها غسل اليدين أو عدّ الأشياء أو تفحص قفل الباب والشبابيك، كما يندرج تحت الأمثلة أيضاً الصعوبة التي قد يواجهها البعض عند التخلص من الأشياء ورميها خارجاً.

## الأسباب

ما تزال أسباب اضطراب الوسواس القهري غير معروفة بالشكل الكامل من الناحية البيولوجية، على الرغم من وجود عوامل وراثية مؤثرة. أما العوامل النفسية فتتضمن سجلاً من التعرض إلى إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة أو أي حوادث أخرى مسببة للتوتر النفسي المرضي.

لا يوجد سبب واحد محدد لمرض الاضطراب الوسواس القهري؛ ولكن يُعتقد أن العوامل الجينية (الوراثية) والبيئية المحيطة تلعب دوراً في التسبب به، وما يزيد من احتمالية الإصابة به وجود سجل من إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة، أو العوامل الأخرى المسببة للتوتر. بالإضافة إلى ذلك، هناك عدد كبير من الدراسات يربط بين الوظائف الحيوية للدماغ، والوظائف الحيوية، والبيئة المحيطة، والعوامل الوراثية وبين السلوك الوسواسي القهري.

## التشخيص

تشخص الإصابة بالاضطراب الوسواسي القهري عندما يبدي المرء الوسواس أو العادات القاهرة (القواهر) أو كليهما، وخاصة



## إسعاف النوبة القلبية في المنزل

ارتفاع ضغط الدم الدائم من الضغط على الشرايين والقلب مما يزيد فرصة التعرض للنوبة القلبية، ويمكن التحكم بضغط الدم عن طريق تناول طعام صحي، والتقليل من الأملاح، وممارسة الرياضة، وعدم تناول الكحول، والمحافظة على وزن صحي. ٤. عدم تناول الكحول، يجب عدم تناول الكحول، لأنه مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية التي تزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية. ٥. تقليل الوزن: تؤثر زيادة الوزن على ضغط الدم، لذا أي نقصان بسيط في الوزن يؤثر بشكل إيجابي على صحتك وضغطك. ٦. ممارسة الرياضة: تساعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم على تقليل ضغط الدم وتخفيف الوزن، وينصح بممارسة الرياضات البسيطة مثل: المشي، والسباحة.

الوخز في الصدر باتجاه المنتصف أو الجهة اليسرى. ١. التعب: يشعر المريض بالتعب، وقد يتعرض للإغماء مع التعرق. ٢. آلام متفوقة: يشعر المريض بألم في الصدر، والفك والظهر، والأكتاف. ٣. ضيق التنفس: يحدث ضيق في التنفس كعرض أولي قبل وجع الصدر. طرق الوقاية من النوبة القلبية ١. تناول طعام صحي: ابتعد عن الأغذية التي تحتوي على دهون مشبعة مثل: لفطائر، والمقالي، والزبدة، والحلويات، والأجبان. واتبع حمية البحر الأبيض المتوسط من خلال زيادة تناول الخبز، والخضار، والفواكه، والأسماك مع التقليل من تناول اللحوم. ٢. الإقلاع عن التدخين: يعد التدخين عامل الخطر الأول لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم. ٣. التحكم بضغط الدم: يزيد

الطبيعي بعد كل دفعة، حيث يجب أن تقوم بدفع منتصف الصدر بقوة وبسرعة بمقدار ١٠٠ إلى ١٢٠ دفعة في الدقيقة. ٥. استخدم جهاز مزيل الرجفان الخارجي: عند وصول الطوارئ استخدم جهاز الرجفان الخارجي مباشرة فقط قم بتشغيله واتبع التعليمات المكتوبة. ٦. استمر بالدفع: ينصح بالاستمرار بالقيام بالإنعاش القلبي الرئوي حتى ملاحظة بدء المريض بالتنفس أو التحرك، وعند وصول فريق العمل المتخصص بالإنعاش سلمه المهمة. ٧. استخدم الأسبرين: من الممكن إعطاء المريض نواة الأسبرين وأطلب منه مضغ الدواء ببطء، حيث يزيد الأسبرين من ميوعة الدم. علامات تدل على تعرض المريض لنوبة قلبية ١. وجع في الصدر: غالبًا ما يكون

إذا لاحظت ظهور أعراض نوبة قلبية عند أحد أفراد منزلك قد يساعدك القيام بالإجراءات الآتية على إنقاذه: ١. اتصل بالطوارئ: عند ملاحظتك تعرض شخص لنوبة قلبية، سارع بالاتصال على قسم الإسعاف والطوارئ، واطلب منهم إحضار جهاز الرجفان الخارجي الآلي في حال توافره. ٢. ساعد المريض على الجلوس: تأكد من بقاء المريض بوضعية جلوس مريحة، على سبيل المثال: جلوس المريض على الأرض مع إسفاده على الحائط أو على كرسي، إذ يخفف هذا من الضغط على القلب. ٣. راقب التنفس: راقب وضع المريض إذا كان لا يستطيع التنفس أو يلهث، قد يحتاج إلى الإنعاش القلبي الرئوي. ٤. قم بالإنعاش القلبي الرئوي: قد يساعد قيامك بالإنعاش القلبي الرئوي على إعادة الصدر إلى وضعه



## فوائد الكيوي الصحية

تعد ثمرة الكيوي من أهم أنواع الفواكه التي يجب على المرأة الحامل تناولها، فهي تحتوي على الفولات المهمة لصحة الحامل وجنينها.

◆ تقي من ظهور الشيب في الشعر: لاحتواء الكيوي على مستوى عالٍ من النحاس. تعالج أعراض البرد والإنفلونزا، مثل الرشح الشديد.

◆ تنشط خلايا الأنسجة العصبية في الجسم، كما تقاوم اضطرابات الدورة الدموية.

◆ تعالج المرضى المصابين بفقر الدم، وتساعد بشكل فعال في عملية الهضم.

◆ تقي من الإصابة بالإمساك؛ حيث إنها تعتبر مليئة للأعماق لاحتوائها على الألياف.

◆ تخفض مستوى الكوليسترول في الدم، ومن ثم فهي تقلل من الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

◆ تساعد على التخلص من الوزن الزائد، فهي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة، وفي الوقت نفسه تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء مهامه اليومية، وتزيد من الشعور بالشبع لفترات طويلة.

◆ تخفض مستوى ضغط الدم ليبقى ضمن معدله الطبيعي؛ وذلك لاحتوائها على مستوى جيد من البوتاسيوم، والذي يحدث التوازن الملحي مع الصوديوم.

◆ تقي من الإصابة بالأورام السرطانية؛ بسبب مضادات الأكسدة القوية، والتي تحمي الحمض النووي للخلايا من التلف.

◆ ينشط مناعة جسم الإنسان ويعززها، ومن ثم وقاية الجسم من الإصابة بالأمراض.

المصدر: mawdoo3.com



# أوراق ملونة



## لوحة ضامن الغزالة

للمرسم الإيراني الشهير "محمود فرشيجان"، اللوحة تحكي قصة غزالة أو ظبي صادف -عندما اصطادها صياد- مرور الإمام الرضا عليه السلام وكانت الغزالة خائفة وحزينة.. فتوسلت إلى الإمام أن يطلب من الصياد يدعها تذهب لترضع صغيرها الوليد ومن ثم تعود للصياد.. فلبى الإمام طلبها وطلب من الصياد ذلك وضمن له الإمام عودتها، فقبل الصياد ذلك كون الضامن هو الإمام عليه السلام. وبالفعل ما هي إلا فترة بسيطة غابت فيها الغزالة ثم عادت إلى الصياد، وثاء بعهدتها، فما كان من الصياد إلا أن أطلق سراحها كرامة للإمام ولوفائها.

## قصة لوحة

## موعظة

يقول الإمام علي عليه السلام: (لا تنتصح بمن فاته العقل ولا تلق بمن خانه الأصل، فإن من فاته العقل يغش من حيث ينصح، ومن خانه الأصل يقصد من حيث يصلح).

## طرفة نحوية

ذهب نحوي يُعزّي رجلاً في موت والده. قال النحوي: يا بني إن أباك كان من أصحاب الكبائر، ولقد أسرف على نفسه كثيراً فاستغفر وادع له كثيراً. فبكى الرجل وقال: وما الكبائر التي كان أبي يرتكبها؟ فقال النحوي: إن أباك كان ينصب الجرور، ويجر المنسوب، ولا يعطي كل كلمة حقها من الإعراب، ولا يؤمن بقواعد النحو. فقال الرجل: يا هذا انصرف عن وجهي وإلا فتحت لك فتحة في رأسك، وكسرت رجلك، وضممت يديك إلى ساقيك، حتى أجعل منك جثة ساكنة، وخبراً مرفوعاً في المدينة، وبناء تحت الأرض، لن تسمع عن الإعراب بعده شيئاً.

## تغريدة الزهور

أشرق على الناس بنور لطفك  
وكرمك وأسعدهم حتى  
لو غادروا.. أنا من يحاول  
إسعادك فلا تغادره ولا  
تخسره أبداً.

## ستبقى معي

سألت الأم ابنتها: هل المعلم  
مسرور منك؟ أجاب الابن: طبعاً،  
حتى أنه قال لي ستبقى معي العام  
القادم.

## اكتشافات نسوية

في عام ١٩٣٦ أصبحت  
(كاثرين بلودجيت)  
أول امرأة تحصل على  
الدكتوراه في الفيزياء  
من جامعة كامبريدج،  
وأنجزت بحثها لفائدة  
شركة جنرال إلكتريك،  
حيث اكتشفت طريقة  
لصنع طبقات رقيقة  
من شريط يوضع على  
الزجاج، يلقي اللامعان  
المنبعث منه.



# كلام بعطر الورد

تبحثين عن عطر  
يطيب الأرجاء؟ أفلا  
تعلمين بأن كلماتك  
الطيبة هي أفضل  
عطر يمكنك صنعه  
بخلطه مع مواد  
محسنة منها البراءة  
والعقوية وصدق النية  
والمشاعر الحقيقية.

اعلمي أن نضج عقول  
البشر مرهون بتقدم  
العمر وتعدد التجارب  
ومقدار المعرفة إلا  
عقولا أودع الله تعالى  
فيها سره وعلمه،  
فهي منذ الصغر تزخر  
بالحكمة وتنطق  
بالمعرفة.

تيقني لو اجتمعت  
كل الأغلال والقيود  
والأصفاة لن تكبل يداً  
باتت تبسط راحتها  
تخشعاً وتعبداً لرب  
العباد، فقد عرفت  
معنى الحرية عندما  
أنقلت بفيوض الرحمة  
الإلهية.

تهتمين جداً بضبط المقادير باستخدام  
المقياس والميزان والمكيال لأن (كُلُّ شَيْءٍ  
خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ) كما قال الباري، إلا العطاء  
فلا حد له ولا يُقاس بقدر، فأكثرني منه ما  
دمت على قيد الحياة.

قوية أنت ما دام الكذب من لسانك محالاً،  
والحقد من قلبك مُقالاً، والحسد من عينيك  
مبتعداً، والتسامح من وجدانك متلازماً،  
فانسي الضعف والهوان إذا واضبت على ما  
ذكرناه بإتقان.

أتودين أن تعرفي ما هي  
مكانتك عند الله عز  
وجل؟ وما هي منزلتك  
عنده؟ اسألي نفسك  
أولاً ما قدر مكانة الله  
عز وجل في نفسك، وما  
مقدار حبك له وطاعتك  
لأوامره واجتنابك  
لنواهيه.

مسحة عطوفة من  
يدك على رأس يتيم،  
وطعام تتعطفين به  
على مسكين خطوتان  
بسيطتان لإعادة  
المشاعر والأحاسيس  
إلى قلبك وإحيائه بعد  
قسوته جراء متقلبات  
الحياة وغلظتها.

تأملي في هذه العبارة  
(لا تأسي على ما فاتك،  
فالله تعالى يبتليك  
ليقدر لك الخير) عندما  
تعرض لك ذاكرتك  
أحياناً أو مواقف مؤلمة  
تجعلك تعيشينها  
مجدداً وتشعرين بالندم  
والإحباط.



# آنستُ آشواکاً بعد ورد عند رحيلهم

بقلم: حيدر صباح

